

هفته ۱۴

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

وضعیت جنین



بچه شما شروع به جست و خیز می کند

حالا، بچه شما با ابعادی به اندازه یک مشت گره شده، تقریباً دائماً در حال حرکت است گرچه ممکن است که حرکات را تا چند هفته آینده، متوجه نشوید.

دیگر از خمیده بودن خبری نیست، گردن فرزندان بلندتر می شود که به راست نگه داشتن سرش کمک می کند. این شرایط به جنین شما نمای بیرونی صاف تری می دهد.



مو و کرک های بدن بچه شروع به جوانه زدن می کنند

در هفته ۱۴ بارداری، احتمالاً فرزندان کمی مو در می آورد، گرچه رنگ نهایی موها تا موقع تولد مشخص نمی شود و همچنین ابروها هم شکل می گیرند. رویش مو به سر بچه محدود نمی شود. بچه با لایه ای کرک مانند پوشیده می شود که تا حد زیادی بخاطر حفظ دما است. به محض آن که در دوران بارداری چربی زیر پوستش جمع شود، مسئولیت حفظ دمای بچه را به عهده می گیرد. گرچه، بعضی بچه ها، به ویژه آنهایی که زود به دنیا می آیند، هنوز یک لایه کرکی هنگام تولد دارند که این هم به زودی می ریزد.

سایر رشدهای این هفته شامل یک سقف درون دهان فرزندان می شود. همچنین فعالیت روده ای در حال تکامل است. روده هایش مکنونیوم یا مامیزه را تولید می کنند که همان اولین مدفوع بعد از تولد است و اولین حرکات روده ای بچه را شکل می دهد.

وضعیت بدن شما



به سه ماهه دوم خوش آمدید

احتمالاً کمی سرحال تر هستید!

سطح انرژی تان در حال بازگشت می باشد. از این هفته به بعد مریضی های مادرانه و مدام رفتن به دستشویی برای ادرار، کم می شوند. کم کم در ظاهر تان تغییرات پدید می آید، بخاطر آن است که رحم شما بلاخره دارد از حفره لگنی بیرون می آید و در بخش پایینی شکم تان قرار می گیرد. حتی ممکن است بتوانید بالای رحم را حس کنید (ته رحم)، به شرط آن که درست در امتداد بالای استخوان لگن، زیر شکم تان را فشار دهید و مثانه شما خالی باشد.

درد لیگامنت حلقوی

برای بعضی خانم ها، یکی از اثرات جانبی احتمالی برای رشد رحم، همان چیزی است که ماما یا پزشک زنان به آن درد لیگامنت حلقوی

می گوید. اساساً اینها دردهای رشدی بارداری هستند که در یک یا دو طرف شکم، از هفته ۱۴ شروع به پیدایش می کنند و ممکن است در سه ماهه دوم به صورت حمله، در هر زمانی رخ دهند. دلیل این است:

رحم با باندهای نازک لیگامنتی (رباط) که از کشاله ران تا بالا، به کناره های شکم، امتداد می یابند، حفاظت شده است. در حالیکه رحم شما رشد می کند، لیگامنت های حمایت کننده کشیده و نازک می شوند تا با وزن در حال افزایش، منطبق شوند. این وزن، لیگامنت ها را می کشد و یک درد یا گرفتگی دردناک در بخش پایین شکم ایجاد می کند که اغلب هنگام تغییر ناگهانی موقعیت یا وقتی که از حالت نشسته یا دراز کشیده بلند می شوید یا سرفه می کنید، رخ می دهد.

بهترین راه تسکین

پای تان را بالا بگذارید و در یک موقعیت راحت بمانید، این باید کشش و درد را آرام کند.

سالم بمانید

کلید سالم ماندن، رعایت اصول بهداشتی است. زود به زود دست های تان را بشوید، نوشیدنی، غذا یا مسواک را با کسی شریک نشوید و از افراد بیمار دوری کنید. اگر فکر می کنید هر بیماری ای گرفته اید، در اولین فرصت با متخصص تان صحبت کنید، چرا که او مشکل شما را با توجه به دانستن نیازهای ویژه تان، برطرف می کند. اگر یک عفونت باکتریایی است و آنتی بیوتیک تجویز شده است (آنتی بیوتیک ها در برابر ویروس های سرماخوردگی، بی اثر هستند)، نسبت به مصرف آنها تردید نکنید. خیلی از داروها خطرناک نیستند، بهترین درمان برای فرزندان این است که زودتر بهبود یابید.



نکات بیشتر



- ۱ عجیب نیست که الان به لطف هورمون های بارداری خال های تان گسترش یابند یا تغییر کنند. اما بهتر است که در این صورت، با یک پزشک مشورت کنید و آنها را نشان دهید.
- ۲ همزمان با سه ماهه ی دوم، انرژی شما بر می گردد. از این فرصت استفاده کنید! فعالیت های ورزشی تان را ادامه دهید تا خطر دیابت بارداری را کاهش دهید.
- ۳ در این سه ماهه، افزایش وزن تان چشمگیر خواهد بود. به احتمال زیاد در هر ماه باقیمانده از بارداری تان، ۱ کیلو و ۸۰۰ گرم اضافه وزن پیدا کنید.
- ۴ توزیع مکمل های آهن و ویتامین D و ... در مراکز درمانی دولتی برای خانم های باردار و شیرده به صورت رایگان می باشد.

تغذیه بارداری



جنین درون بدن شما شکل می گیرد و همه ویتامین ها، مواد معدنی و کالری های مورد نیاز خود برای رشد و نمو را از طریق شما دریافت می کند. احساس فشار (علاوه بر سوزش معده) علائمی هستند که پدیدار می شوند. در هفته ۱۴ بارداری، خبر خوب این

است که بیشتر مواد مغذی که جنین شما نیاز دارد مثل ویتامین A و پروتئین را دریافت کرده چون احتمالاً در رژیم غذایی قبلی شما وجود داشته‌اند.

■ آهن

زمانی که حامله می‌شوید، روند خون‌سازی در بدن اهمیت زیادی پیدا می‌کند. از آنجایی که آهن به منبع تولید خون کمک می‌کند، نقش مهمی در سلامت بدن شما و منبع تغذیه‌ای جنین ایفا می‌کند. مطمئن شوید که دریافت شما از این ماده معدنی حیاتی با خوردن غذاهای حاوی آهن تامین می‌شود، غذاهایی مثل: گوشت، اردک، محصولات سویا، اسفناج، سیب زمینی (همراه با پوست) و میوه‌های خشک یا استفاده از مکمل آهن.

■ ویتامین C

ویتامین C برای ساخت کلاژن ضروری است، چون موجب استحکام غضروف، ماهیچه، رگ‌های خونی و استخوان‌های جنین می‌شود، همچنین این قابلیت را به بدن نوزاد می‌دهد که بافت‌های آسیب دیده را ترمیم کند. مقدار مناسب ویتامین C ارتباط مستقیمی با وزن زمان تولد دارد و خطر پارگی زودرس غشا را نیز کاهش می‌دهد. از آنجایی که ویتامین C نمی‌تواند در بدن ذخیره شود باید مطمئن باشید که به طور روزانه این ویتامین را مصرف می‌کنید. این ویتامین را می‌توان از رایج‌ترین ماده غذایی که حاوی ویتامین C است دریافت کرد یعنی آب پرتقال، البته میوه‌های خوشمزه و فراوان دیگری هم هست که حاوی این ویتامین هستند مثل: انبه، کیوی، نارنگی، لیمو شیرین، طالبی و توت فرنگی و سبزیجاتی همچون فلفل قرمز، بروکلی، خربزه و آب میوه‌ها و سبزیجات.

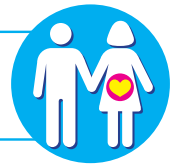
■ ویتامین D

بیشترین ذخیره ویتامین D در بدن شما از طریق نور خورشید و شیر تامین می‌شود. اگر به اندازه کافی شیر نمی‌نوشید و زمان زیادی را بیرون از خانه سپری نمی‌کنید باید به دنبال منابع دیگر ویتامین D باشید، به این دلیل که این ویتامین برای حفظ سلامت دندان‌ها و ساختار استخوان‌ها بسیار ضروری است، به علاوه به جذب بهتر کلسیم کمک می‌کند و حتماً می‌دانید که در زمان بارداری به میزان زیادی کلسیم نیاز دارید. سعی کنید حتماً هر روز چند دقیقه‌ای را زیر نور خورشید باشید و یا برای مصرف مکمل D با پزشک‌تان مشورت کنید.

■ DHA

حذف کردن چربی و روغن یکی از قدیمی‌ترین استراتژی‌ها برای رژیم لاغری است اما فراموش نکنید که در زمان بارداری شما نیاز به تلاش برای کاهش وزن ندارید، علاوه بر این جنین به برخی چربی‌ها احتیاج دارد بویژه چربی‌های ضروری، همانند اسید چرب امگا ۳. DHA یکی از چربی‌های ضروری از مجموعه امگا ۳ می‌باشد و جزء اصلی مغز انسان و شبکه چشم می‌باشد. رشد مغز و چشم جنین به طور روزانه نیازمند دریافت میزان مناسب و کافی DHA می‌باشد. DHA در ماهی‌های روغنی مثل قزل‌آلا، ماهی کولی، کیلکا، ساردین، سالمون وحشی و تخم‌مرغ وجود دارد.





توصیه‌هایی برای پدران

نتایج مطالعات جدید به وضوح نشان داده است که وجود ماهی در رژیم غذایی زنان باردار با افزایش هوش فرزند ارتباط دارد. محققان در این بررسی‌ها به طور خاص رژیم غذایی زنان را در ۳ ماهه دوم و سوم بارداری که مهم‌ترین زمان رشد مغز جنین است، بررسی و مشاهده کردند، فرزندان زنانی که در این زمان ماهی مصرف کرده‌اند، نتایج بهتری در آزمایش‌های هوش و سنجش بینایی به دست آورده‌اند. در مطالعه دیگری با بررسی بیش از ۹ هزار مادر باردار و فرزند آنها پس از تولد نشان داده شد مادرانی که سطح امگا ۳ خون آنها هنگام بارداری از حد معینی پایین‌تر بود، صاحب کودکانی با ضریب هوشی پایین شدند که در توانایی‌های شناختی، حرکتی و عملکردی آنها نیز نسبت به همسالانشان ضعیف‌تر بود.

محققان ضمن تاکید بر فواید ماهی، خطر آلودگی جیوه را نیز در نظر گرفته‌اند. جیوه به عنوان سم سیستم عصبی شناخته شده است. تجمع بیش از حد جیوه در بدن عملکرد سیستم عصبی را مختل می‌کند و باعث بروز اختلال‌های شنوایی، لرزش عضلات، بی‌حسی عمومی و تغییرات متابولیسم می‌شود. دردهای مفصلی و ماهیچه‌ای و افزایش خطر حمله قلبی نیز از عوارض تجمع بیش از حد جیوه در بدن است. وقتی پیشنهاد محدود کردن مصرف ماهی مطرح شد، مصرف این ماده غذایی در زنان باردار کاهش پیدا کرد. جیوه از طریق خون مادر وارد بدن جنین می‌شود و اگر مقدار آن بیش از حد مجاز باشد، می‌تواند خطرهایی داشته باشد. توصیه فعلی این است که زنان باردار دریافت جیوه را محدود کنند و ماهی‌هایی که مقدار جیوه زیادی دارند را مصرف نکنند.

این مطالعه‌ها تاکید می‌کنند مصرف بیشتر از ۳۴۰ گرم ماهی در هفته ممکن است فواید آن را از بین ببرد. غذاهای دریایی با اینکه سرشار از پروتئین‌اند، چربی اشباع شده کمتری دارند و حاوی مواد مغذی بسیاری هستند اما برای اطمینان بهتر است بیش از ۲ تا ۳ بار در هفته مصرف نشوند. پژوهشگران توصیه می‌کنند زنانی که قصد باردار شدن دارند، زنان باردار و مادران شیرده برای به حداقل رساندن مقدار جیوه دریافتی از مصرف ماهی‌هایی که مقدار جیوه در آنها زیاد است، خودداری کنند اما در هفته حدود ۳۴۰ گرم از سایر انواع ماهی مصرف کنند.



نکته ۱

ماهی‌های بزرگ دارای میزان جیوه بیشتری هستند، چون این ماهیان دارای طول عمر زیادی بوده و این سبب ازدیاد جیوه در بدن آنها می‌شود. آنها در طول زندگی زمان بیشتری برای جذب جیوه در سطوح بالاتری را دارند.

نکته ۲

ماهیانی که کمترین میزان جیوه را دارند عبارتند از: شاه‌میگو، شاه‌ماهی، کفال، ماهی آزاد، ساردین، کلیکا، میگو، ماهی مرکب، تیلاپیا، قزل‌آلا، ماهی سفید، سالمون... که همگی سرشار از امگا ۳ هستند و برای بارداری بیخطرند. ماهی را با مواد اولیه اسیدی مثل آلیمو ترکیب کنید.

کیلکا بخورید

ارزش تغذیه‌ای این ماهی در برخی موارد بیشتر از ماهی‌های بزرگ جثه است و ماهی کیلکا به دلیل آن که به همراه استخوان مصرف می‌شود، غنی از کلسیم و فسفر است. کیلکا به جهت پرچرب بودن کالری بالایی دارد و میزان ویتامین‌های محلول در چربی آن مانند A, D, E و K بیشتر از ویتامین‌های محلول در آب است. گوشت این ماهی کمی تیره و در مقایسه با ماهی‌های سفید از نظر ویتامین B غنی‌تر است.

هفته ۱۵

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

وضعیت جنین



نوزاد شما اکنون ۱۱/۴ سانتی‌متر است. یک پرتقال تامسون بزرگ را در دست بگیرید، عزیز کوچولوی شما همین اندازه است.

هر هفته که می‌گذرد، جنین بیشتر و بیشتر شکل بچه‌ای که در رویا تصور می‌کنید، می‌شود. تا به حال، گوش‌ها در محل خود در طرفین سر قرار گرفته‌اند (قبلاً در گردن بودند) و چشم‌ها از طرفین سر به جلوی صورت حرکت می‌کنند. جنین تان همچنین روزانه مشغول لگد زدن، حلقه کردن انگشتان و حرکت دادن بازوها و پاهای کوچکش است ولی چون وزن کمی دارد (کمی بیشتر از ۵۶/۷ گرم)، قادر به حس کردن حرکات جنینی که در شکم تان رخ می‌دهند، نیستید.



وضعیت بدن شما



از این هفته، بسیاری از آن عوارض زودرس حاملگی از بین رفته‌اند و حالا که بالاخره می‌توانید بدون استفراغ چشم باز کنید، زمان خوبی است که روی دهان تان تمرکز کنید، که آن هم دارد درگیر یک سری تغییرات بارداری می‌شود.



خونریزی لثه‌ها

احتمالاً متوجه شده‌اید که لثه‌های قرمز و متورمی دارید و حتی ممکن است زخمی، حساس یا موقع مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن، مستعد خونریزی باشند. طبق معمول کار هورمون‌های بارداری است که این بار لثه‌ها را تحریک می‌کند و با تغییر واکنش نسبت به باکتری پلاک‌های دندانی، باعث می‌شود لثه‌ها ورم کند (التهاب لثه‌ها). این هورمون‌ها همچنین باعث می‌شوند، گرفتگی مزمن بینی و حتی خون‌دماغ را در این دوران تجربه کنید. احتمالاً متوجه یک برجستگی کوچک روی لثه تان می‌شوید که به آن تومور بارداری می‌گویند. قبل از آن که نگران شوید، در نظر داشته باشید که این زوائد بی‌خطر، ترسناک نام‌گذاری شده‌اند اما کاملاً بی‌ضرر و بی‌درد هستند. اگر از آنها دارید، خودش بعد از زایمان از بین می‌رود.

مراقبت دندانی

بهداشت دهانی خوب مقدار زیادی تورم لثه‌ها، خونریزی و دردناکی آن نواحی را کاهش می‌دهد که شامل: مراقبت دندانی منظم و پیشگیرانه، مسواک زدن حداقل دو بار در روز و با ملایمت نخ دندان کشیدن یک بار در روز است.

وزن اضافه کردن



حتی اگر ۲۸/۳ گرم هم در سه ماهه ی اول به وزن تان اضافه نشده، الآن وقت اضافه کردن وزن است، جنین شما بزرگ و بزرگ تر می شود. مسلماً، شما هم از حیث ابعاد، بزرگ تر می شوید! فرض تان این باشد که بطور ثابت و آهسته، هفته‌ای حدود ۴۵۳/۵ گرم اضافه کنید. ولی یادتان باشد که این یک میانگین است و ممکن است، یک هفته ۲۲۶/۷ گرم و هفته دیگر ۶۸۰/۳ گرم اضافه کنید. اگر در خانه خود را وزن می کنید، هفته‌ای یک بار یا یک هفته در میان کفایت می کند، هربار در یک زمان و تقریباً در شرایط مشابه خود را وزن کنید و یا وزن کردن ها را به متخصص خود در ویزیت های ماهیانه بسپارید.

نکات بیشتر



- ۱ در احتمال بالای پره اکلامپسی قرار دارید؟ از پزشک تان راجع به دوز پایین آسپرین بپرسید. بعد از سه ماهه اول، طبق تحقیقات، مصرف روزانه ی دوز پایین آسپرین، می تواند پره اکلامپسی را تا ۲۴ درصد کاهش دهد.
- ۲ برای ثبت رشد و وضعیت بچه، پزشک یا مامای شما احتمالاً شروع به اندازه گیری فاصله ی بین بالای استخوان ناحیه زهار شما و راس رحم کرده است.
- ۳ ممکن است بین هفته های ۱۵ تا ۲۰ انجام آزمایش، آمنیوسنتز به کسانی که در ریسک بالای مشکلات ژنتیکی یا کروموزومی هستند، پیشنهاد شود. در این آزمایش، مایع آمنیوتیک برای بررسی مواردی مثل سندروم داون تست می شود.

تغذیه بارداری



خرید هوشمندانه و تغذیه صحیح در بارداری



تغذیه سالم و مناسب با یک خرید هوشمندانه و با دقت شروع می شود، بنابراین وقتی وارد فروشگاه می شوید فقط به سمت قفسه های تنقلات نروید و همه قفسه ها را چک کنید. در هفته ۱۵ بارداری زمان آسان تری است که انتخاب های صحیح تری برای تغذیه داشته باشید و از مواد غذایی سالمی که در خانه دارید، استفاده کنید. از این به بعد، سبد خریدتان را پر از مواد مغذی تازه و سالم کنید و همچنین غذاهایی که راحت آماده می شوند و آنها را در کابینت و یخچال قرار دهید.

پیش از رفتن به فروشگاه برای وعده های غذایی و تنقلات برنامه ریزی داشته باشید



یک فهرست خرید هفتگی آماده کنید. اگر هرروز به بازار می روید، فهرست روزانه تهیه کنید و به فروشگاه بروید. در فهرست خود تنقلات سالم را یادداشت کنید (آجیل، میوه خشک و پنیر رشته‌ای) و برای تهیه غذای اصلی از مواد اولیه تازه و سالم استفاده کنید.



آماده سازی غذای اصلی

مطمئن شوید که همیشه مقداری مواد غذایی دم دست داشته باشید، میوه، سبزیجات، یک تکه مرغ، گوشت یا ماهی را در فریزر همیشه نگاه دارید و ماکارونی سبوس دار، برنج قهوه ای، حبوبات، بلغور جو دوسر، این مواد را همیشه در کابینت داشته باشید.

واقع بین باشید

اگر به ندرت پیش می آید که بیش از ۳۰ دقیقه زمان برای چیدن میز شام داشته باشید، واقع بینانه نیست که تصور کنیم ناگهان ۲ ساعت برای شما فراهم می شود که بتوانید با خیال راحت و دست و دلبازی یک کوفته تبریزی که بیشتر از ۱۵ قلم ماده غذایی دارد، درست کنید. با این شرایط می بایست برای غذاهای امکان پذیر و راحت برنامه ریزی داشته باشید. به جای اینکه مثل یک شکست خورده باشید یا مجبور باشید پیتزا سفارش دهید، می توانید در ۲۰ دقیقه یک تکه مرغ سرخ کنید و در کنار آن از سبزیجات خرد شده که از قبل آماده داشته اید استفاده کنید.

قبل از بیرون رفتن حتما خوراکی مقوی و انرژی دار بخورید

یک معده پر سرو صدا و خالی که مدام غار و غور می کند منجر به این می شود که یک سبد خرید پر ولی بدون کالری داشته باشید. حتما قبل از بیرون رفتن یک وعده غذایی میل کنید و یا همراه خود تنقلات سالم داشته باشید.

در فروشگاه طرز تفکر خود را تغییر دهید و نو بیاندیشید

دیگر وقت آن رسیده است که ذائقه تان را گسترش دهید مخصوصا اگر رژیم غذایی تان ثابت است و تنوعی ندارد. یک رژیم غذایی متنوع طبیعتا دارای غذاهای متنوعی است و از خستگی یکنواخت بودن جلوگیری می کند، مثلا اگر از زیاد خوردن بروکلی خسته شوید، باعث می شود تمایل به غذاهای سالم را از دست بدهید. با کشف انتخاب های غذایی جدید، غذاهای تکراری را کنار بگذارید و شلغم به جای بروکلی، کدو حلوائی یا کدو سبز به جای کاهو، خرمالو به جای هلو و جو به جای برنج قهوه ای استفاده کنید.

مواد غذایی تازه را انتخاب کنید نه فرآوری شده

مواد غذایی تازه و سالم به طور طبیعی نسبت به مواد غذایی فرآوری شده، ویتامین و مواد معدنی بیشتری دارند و همچنین میزان شکر، نمک، کالری، چربی و مواد افزودنی در آنها کمتر میباشد. پس به جای ماکارونی که رنگ زرد غیر طبیعی دارد و پنیرهایی شور و چرب، یک بسته ماکارونی سبوس دار و یک بسته پنیر طبیعی چدار باریک شده انتخاب کنید. مرغی که در فر به صورت چرخشی پخته شده را به جای مرغ دودی شده انتخاب کنید. اغلب میوه و سبزیجات بسته بندی یخ زده که بدون شکر و نمک اند در مقایسه با مواد تازه و مواد غذایی کنسرو شده کمترین مواد غذایی را دارند.

به فهرست تان پایبند باشید و به آن عمل کنید

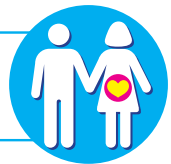
تحت تاثیر بسته بندی‌های زیبا، بازاریابی‌های هوشمندانه یا وعده‌های تطمیع کننده قرار نگیرید. فهرست خرید شما شامل تمامی مواد غذایی سالم و مناسبی است که شما و فرزندتان به آنها نیاز دارید، فقط مواردی را به آن اضافه کنید که مطمئن باشید برای هردوی شما مفید است.

نسبت به محصولات هر فصل علاقمند باشید

یاد بگیرید که چگونه تازه‌ترین‌ها و خوشمزه‌ترین‌های فصل را انتخاب کنید چون مغذی‌تر هستند و بدن شما به آن احتیاج دارد. خداوند میوه هر فصل را با توجه به شرایط فیزیکی و آب و هوایی همان فصل برای شما آفریده است.



توصیه‌هایی برای پدران



انتخاب اسم برای نوزاد

اگر تا ۱۵ هفتگی بارداری اسمی را برای نوزاد انتخاب نکرده‌اید، برای بارهای بار در هفته آماده زیر و رو کردن الفبا و بررسی اسمی مختلف باشید.

مثلاً از نظر مقدار طولانی بودن شان. همه احتمالات واقعی ممکن را مدنظر داشته باشید و هرگز به اسم خاصی پوزخند نزنید. جدی نگرفتن فرآیند انتخاب اسم موجب کسل کننده شدن آن برای تان می‌شود. شما دارید هویت بچه را انتخاب می‌کنید بنابراین برای این کار وقت بگذارید تا انتخاب درستی داشته باشید.

پسر:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

دختر:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

هفته ۱۶

وضعیت جنین



چشمان جنین فعال می شوند

در این هفته، جنین شما، حداکثر، بین ۸۵ تا ۱۴۱/۷ گرم وزن و بین ۱۰ تا ۱۲/۷ سانتی متر طول دارد. استخوان پشت و عضلات کوچک پشت او در حال قوی شدن هستند، به همین خاطر می تواند سر و گردنش را بیش از قبل صاف کند و به لطف رشد عضلات سطحی او می تواند کمی، اخم پر معنی و نگاههایی با چشم های نیمه باز داشته باشد و بلاخره چشمانش هم دارند کار می کنند، حرکات جانبی مختصری انجام می دهند و می تواند نور را درک کند، گرچه که پلک های چشم ها هنوز بسته اند. جنین شما کم کم بینا می شود، صورتش را تصور کنید، هردو ابرو و تمام مژه ها را دارد ولی لاغر است، چون بدن جنینی اش هنوز هیچ چربی ندارد.

پوست جنین روشن می شود

در واقع پوست الان نیمه شفاف است، پس اگر می شد که به درون رحم نگاهی بیندازید، می توانستید رگ های خونی بچه را از زیر پوستش ببینید.



جنین می تواند صدای شما را بشنود

در هفته ۱۶ بارداری استخوان های کوچک در گوش های جنین شما سر جای شان قرار گرفته اند، به همین دلیل وقتی صحبت می کنید به احتمال زیاد جنین صدای شما را می شنود. تحقیقات نشان داده است که بچه هایی که در رحم مادرشان، ترانه ای می شنوند، همان ترانه اگر بعد از تولد برای شان خوانده شود، آن را می شناسند.

وضعیت بدن شما



افزایش وزن تان در دوران بارداری

بعد از ۱۶ هفته بارداری، دارید به مرحله ای که برجستگی شکم تان در نظر همه شبیه بچه است و نه چاقی موضعی، نزدیک می شوید. در طول بارداری شما روزانه شاهد اضافه شدن وزن تان هستید و این کار سختی است، حتی با وجود اینکه می دانید دلیل زیبایی برای آن وجود دارد. خودتان را به این چالش بکشید که شکل جدید بدن تان را بپذیرید و هر گرم که اضافه می کنید را به نشان سلامت خوب خودتان و بچه بدانید. همچنان در دوران بارداری تغذیه مناسب داشته باشید و به طور منظم ورزش کنید. به خاطر داشته باشید، هر زنی متفاوت است و با روند خاص خودش وزن اضافه یا کم می کند.

احتقان یا گرفتگی بینی

رحم تنها بخشی نیست که دچار التهاب و تورم می شود. غشای بینی هم ممکن است بخاطر گردش هورمون های بارداری که دارند در جریان خون شما افزایش می یابند، ملتهب شود.



پیشامدهای التهاب بینی

التهاب و حتی شاید خونریزی. متأسفانه! این گرفتگی ممکن است در طول بارداری بدتر هم بشود، ولی احتمالاً متخصص شما هیچ دارو یا اسپری بینی آنتی هیستامین که به باز شدن مسیر بینی کمک کند، به شما نمی دهد. می توانید با خیال راحت از اسپری محلول نمکی یا بازکننده های بینی استفاده کنید، به ویژه اگر گرفتگی بینی واقعا آزادکننده است.

امتحان کنید

قرار دادن یک مرطوب کننده در اتاق تان و چرب کردن بینی تان با کمی وازلین به برطرف کردن خشکی ناشی از این التهابها، کمک می کند.

می توانید جنسیت بچه را تخمین بزنید

اگر ضربان قلب بچه ۱۴۰ در دقیقه باشد یعنی بچه پسر است، بیش از ۱۴۰ یعنی دختر است. این نظریه ای است که همیشه بوده، ولی حقیقت این است که نادرست است و در پزشکی بی اساس شناخته شده است.

تمامی تجاربی که از مادر بزرگها شنیده اید، یا مطالب مشابهی که در اینترنت است، فقط در ۵۰ درصد مواقع برای تعیین جنسیت صحت دارند. اگر احتمالاتی بهتر از اینها بخواهید (به طوری که بتوانید رنگ اتاق بچه را بر اساسش مشخص کنید)، سونوگرافی پاسخ شما است.

واریس بارداری

در دوران بارداری، وریدهای ساق پا پرتتر بوده و راحتتر پاره می شود، زیرا حجم خون و فشار شکمی در این دوران افزایش می یابد و هورمونها سبب گشاد شدن رگهای خونی می شوند. هر چه بیشتر پیش می روید احتمال تشدید واریس بیشتر هم می شود. بهبود رژیم غذایی می تواند عاملی برای کاهش فشار بر روی رگها و همچنین تقویت آن ها باشد مثلاً برنج سفید باید حتماً از برنامه غذایی مبتلایان به واریس حذف شود و برنج قهوه ای جای آن را بگیرد.



نکات بیشتر



- ۱ رحم در حال رشد شما می تواند رگهای خونی شما را تحت فشار قرار دهد و موجب واریس دردناک شود. هر چه بیشتر پیش می روید احتمال تشدید واریس بیشتر هم می شود.
- ۲ برای مدت طولانی سر پا نایستید. وقتی می نشینید، پاهای تان را جفت نکنید. وسایل سنگین را بلند نکنید، چون بیش از پیش به رگهای پا فشار می آورد. به طور مرتب فعالیت ورزشی مانند پیاده روی را انجام دهید.
- ۳ وقتی می خوابید، پاهای تان را ۵ تا ۱۰ سانتی متر بالاتر ببرید تا جریان خون راحتتر شود و از گرما فاصله بگیرید. شوفازهای زمینی، حمامهای گرم، اپیلاسیون با موم گرم و سونا برای شما مناسب نیست.
- ۴ خوردن فیبر به درمان رگهای واریسی کمک می کند، به خصوص برای کسانی که مبتلا به یبوست هستند؛ چون این افراد بیشتر در معرض ایجاد فشار بر روی رگها هستند. استفاده از مواد غذایی دارای فیبر بیشتر و نوشیدن مرتب آب، حرکات روده را نرم می کند و مانع از تشکیل رگهای واریسی در ناحیه مقعد می شود.



برنامه ریزی وعده‌های غذایی در بارداری

اگر قبلاً عادت داشتید که بعضی وعده‌های غذایی را حذف کنید این را بدانید که الان یک نفر دیگر به غذا خوردن منظم شما وابسته است. با معده خالی بیرون رفتن اصلاً فکر خوبی نیست به خصوص اگر باردار باشید، در واقع بدترین ایده است. در هفته ۱۶ بارداری، داشتن یک برنامه منظم غذایی به بدن تان کمک می‌کند با علائم بارداری از تهوع صبحگاهی گرفته تا یبوست و هرچیزی که در این بین رخ می‌دهد، بهتر مطابقت پیدا کند.

اگر برای خوردن صبحانه (ناهار، شام یا میان وعده‌ها) و دریافت انرژی لازم انگیزه کافی ندارید به این فکر کنید که این روزها شما باید یک کوچولوی دیگر را تغذیه کنید و اگر یک وعده غذا را حذف کنید این غذا را برای او نیز حذف کرده‌اید.

رشد و نمو فرزند شما با حرکت عقربه‌های ساعت است و فقط و فقط شما، منبع تغذیه ای او به شمار می‌روید و این شما هستید که باید مواد لازم و مغذی را برای رشد مناسب او تامین کنید.

مطالعات نشان می‌دهد که زنان بارداری که حداقل در طول روز ۵ مرتبه غذا می‌خورند نسبت به کسانی که تغذیه مناسبی ندارند، تا زمان زایمان بهتر بچه را حفظ می‌کنند. در زمان بارداری فقط سه وعده اصلی غذا کافی نیست، بهتر است روزانه، ۵ یا ۶ وعده کوچک غذا و میان وعده های سالم میل کنید.

ترک عادت حذف غذا سخت است؟

در اینجا چند راهکار برای شما پیشنهاد می‌کنیم. صبحانه نمی‌خورید چون اهل صبحانه نیستید؟ برای بچه مهم نیست بلغور جو می‌خورید یا ساندویچ پنیر تست شده یا یک تکه گوشت سرد شده از شام دیشب، فقط صبحانه را کامل بخورید. صبحانه نمی‌خورید چون سحرخیز نیستید؟ ساعت خود را ۱۵ دقیقه زودتر تنظیم کنید به این ترتیب به اندازه کافی وقت خواهید داشت در ضمن شب‌ها زودتر بخوابید این باعث می‌شود خوش خلق باشید.

یادتان نمی‌ماند که غذا بخورید

خود را مجهز به ساعت هشداردهنده یا هر وسیله ای که آلام داشته باشد، کنید و آن را بر روی هر دو ساعت تنظیم کنید. هر دو ساعت جنین باید تغذیه شود، بهتر است از الان به این برنامه عادت کنید. در هر مکانی که بیشترین وقت خود را آنجا می‌گذرانید یک یادآور (یادداشت) نصب کنید با این عنوان که «به نی نی غذا دادی؟». اگر قبلاً یکی از دلایل غذا نخوردن شما این بوده که کارهای خود را در اولویت قرار می‌دادید، الان معده خالی که باعث تهوع می‌شود وضعیت بدتری را برای تان ایجاد می‌کند. معده تان را به آرامی پر کنید، با مایعات شروع کنید (آب، آب میوه، اسموتی یا سوپ) و سپس غذاهای جامدی که می‌دانید برای تان بهتر است.



چون قبلا عادت نداشتید که مدام غذا بخورید، به همین خاطر احساس گرسنگی نمی کنید؟

وعده های کوچک غذایی در دفعات متعدد به شما کمک می کند با این شرایط وفق پیدا کنید بدون اینکه هضم آن برای تان سنگین باشد، به محض اینکه معده شما به این شرایط عادت کند به طور طبیعی احساس گرسنگی شروع می شود.



توصیه هایی برای پدران

من نگفتم چاق، گفتم جذاب

برای اولین بار در طول ماه های گذشته، همسران دوباره در حال کمی انرژی گرفتن است. اشتهاى او (و شاید اگر شما خوش شانس هستید، مقداری از میل جنسی او نیز) در حال احیا شدن است. همه ی این خبرهای خوب با تغییر خلق های سریع او خنثی می شود. همه کارهایی که او انجام می دهد، برایش مایوس کننده است (کارهای شما نیز برایش آزاردهنده است). نمی توانید بفهمید که چرا شما موجب خرد شدن اعصاب او می شوید؟ بله درست است. همه اتفاقات به دلیل هورمون ها است. بنابراین یک همسر خوب باشید و از کنار همه ی این مسائل بگذرید. چیزی که در این دوران اهمیت دارد، بیان نکردن کلمه ی (چاق) به همسران است. این تغییرات و چاقی در او در این ماه و ماه های آینده بیشتر می شود. او زیباست و نیاز دارد که شما به او این موضوع را صبح و ظهر و شب بگویید. در این ماه چه کارهایی انجام دهید:

تحرک و فعالیت ورزشی داشته باشید

ورزش کردن یک راه بسیار خوب برای از بین بردن استرس در هر دوی شما است. این کاری است که می توانید آن را با هم انجام دهید. در حال حاضر همسران نمی تواند ورزش های سخت و سنگین انجام دهد اما با این وجود باز هم می توانید برای خودتان یک برنامه ورزشی دو نفره بریزید مثل یک پیاده روی دو نفره در عصر یا شب.

حرف های قشنگ و رویایی بزنید

پیاده روی یک فعالیت دونفره کاملا مناسب برای دوران بارداری است، در حین پیاده روی یادتان نرود حرف های قشنگ بزنید. قبل از رفتن به سر کار و یا بعد از شام یک پیاده روی دونفره روزانه داشته باشید. فعالیت های ورزشی برای هر دوی شما خوب است و البته با هم بودن تان در حل مسائل بسیار موثر است.

یک فایده چشمگیر

ورزش کردن موجب آزاد شدن اندروفین شده و حس خوبی به شما می دهد که موجب بهتر شدن خلق و خوی همسران نیز می شود. هر دوی شما خیلی به این امر احتیاج دارید.

ورزش کردن را ادامه دهید. اگر همسران ببینند که شما در این زمینه جدی هستید، او نیز جدی و مصمم خواهد بود.



تقریباً تا هفته بعد، شیارهای سر انگشتان دست‌ها و پاها که همان اثر انگشتان بچه است، شکل می‌گیرند.

بچه با سر و صدا تکان می‌خورد

از الآن، تقریباً قاطعانه می‌توان گفت که بچه می‌شنود. به صدای بلند واکنش نشان می‌دهد. همچنین بچه به چنین صداهایی عادت می‌کند، چشمان فرزندتان که خوشبختانه، اکنون به طور کامل به جلوی سر آمده‌اند، حرکات جانبی خفیفی انجام می‌دهند و حتی می‌توانند نور را هم تا حدی تشخیص دهند، گرچه که پلک‌ها همچنان بسته‌اند. این روزها مقدار ناچیزی ترشحات واژینال (لکوریا) و حساسیت بیشتری به آلرژن‌ها دارید که هر دو کاملاً طبیعی هستند.

وضعیت بدن شما



اشتهای تان بیشتر می‌شود

خوشبختانه، احتمالاً دوران رفت و آمدهای زیاد به دستشویی برای شما به پایان رسیده است و احتمال آنکه از خوردنی‌ها سیر نشوید، بیشتر شده است. مثل بیشتر خانم‌ها، این سه ماهه ی دوم نه تنها رهایی از بیماری‌های بارداری را به همراه دارد، بلکه اشتهای تان بیشتر می‌شود! اگر ناگهان به قدری گرسنه شدید که اشتها برای یک استیک ۶۸۰ گرم، یا یک ظرف کامل ماکارونی داشتید، تعجب نکنید چون در هفته هفدهم بارداری، طبیعی است.

چند توصیه معقول

توجه داشته باشید که مهم نیست فرزندتان چقدر بزرگ یا چقدر گرسنه است، در طول بارداری هرگز نباید به معنای واقعی کلمه، به جای دو نفر خورد. اگر اینطور شود، نهایتاً به دوبرابر سایز خودتان می‌رسید.

حالا فرصت خوبی است که اگر در سه ماهه اول وزن به مقدار کافی اضافه نکرده‌اید، آن را جبران کنید. ولی اگر به نظر تان روند افزایش وزن تان درست انجام می‌شود، ممکن است بخواهید اشتهای تان را فقط روی بچه متمرکز کنید. همچنین به یاد داشته باشید که هیچ زمانی بهتر از الآن برای پرورش عادت‌های بارداری مطلوبی که رشد فرزند سالم تان را تقویت می‌کند، نیست.

وضعیت جنین



در این هفته بچه، تمرین مکیدن و بلعیدن می‌کند

وزن کوچولوی تان حدود ۲۸/۳ گرم و اندازه اش تقریباً اندازه کف دست تان یا ۱۲/۷ سانتی‌متر شده است. چربی بدن بچه شروع به تشکیل شدن می‌کند و تجمع آن تا پایان بارداری تان ادامه می‌یابد، و با همین روال، تا موقع تولد، حدود دو سوم وزنش را چربی تشکیل می‌دهد.

قلب بچه الآن توسط مغز تنظیم می‌شود و در هر دقیقه بارها می‌تپد. فرزند شما در این هفته در حال تمرین روی مهارت‌های تخصصی اش هست: مهارت مکیدن و بلعیدن، تا برای مکیدن پستان آماده شود. در حقیقت، بیشتر واکنش‌های حیاتی فرزندتان الآن در رحم در حال آماده شدن است.



توقف خر و پف

اگر همسر تان تازگی‌ها متوجه عادت خروپف کردن تان شده است، همچنان شجاع باشید. احساس خفگی که اغلب خر و پف را به پا می‌کند، همگانی و زودگذر و یک اثر جانبی غیرمنتظره هورمون‌های بارداری است. گذاشتن یک مرطوب کننده هوا در اتاق خواب تان و کمی بالا نگه داشتن سر تان روی چند بالش در زمان خوابیدن را امتحان کنید. اگر هنوز هم همسر تان شاکی است، یک بسته پنبه برایش بگیرید.



نکته

عصر یا غروب یک ظرف را پر از آب کنید، چند برگ گیاه اکالیپتوس (از عطاری تهیه کنید) را درون ظرف بریزید، و آن را روی گاز یا حرارت کتری یا بخاری قرار دهید تا آرام آرام بخار شود، این کار به مرطوب نگه داشتن فضای خانه کمک می‌کند. گیاه اکالیپتوس خاصیت ضد عفونی کننده‌گی نیز دارد که همه این‌ها باعث می‌شود راحت‌تر تنفس کنید و خوابی آرام داشته باشید.

نکات بیشتر



- هورمون‌ها و غدد تولید شیر آماده پرستاری از نوزاد می‌شوند. همه‌ی این‌ها، به اضافه افزایش جریان خون، می‌توانند سائز سینه را افزایش دهند.
- اگر درد منظمی در پاهای تان احساس می‌کنید، احتمالاً مربوط به فشاری است که جنین به عصب سیاتیک وارد می‌کند. عصب سیاتیک، عصبی است که از زیر رحم به پاها می‌رود. یخ یا کیسه آب گرم را برای تسکین درد امتحان کنید.
- هورمون‌ها می‌توانند روی استخوان‌ها و لیگامنت‌های دهان تان اثر بگذارند و همچنین به دلیل تغییر PH و اسیدیته دهان، رعایت بیشتر بهداشت دهان و دندان واجب است. بعد از تولد بچه، این مشکل از بین می‌رود. ولی اگر دچار پریدنتیتیس (بیماری مربوط به لثه و بافت‌های محافظ اطراف دندان) هستید، الان به دندانپزشک مراجعه کنید.

تغذیه بارداری



شرایط غذا خوردن بیرون از خانه

همیشه یک غذای خوب و سالم در منو پیدا می‌شود البته در برخی رستوران‌ها باید با دقت بیشتری منو را بررسی کرد. فرقی نمی‌کند یک ناهار سریع و سرپایی باشد یا یک ضیافت بزرگ در یک رستوران چهار ستاره، چون فارغ از آشپزی هستید، برای خوردن غذا وقت زیادی دارید. درست است که احساس خوبی است که آشپزی نمی‌کنید اما فراموش نکنید هنوز هم مسئول غذا دادن به جنین هستید حتی وقتی در آشپزخانه خودتان نیستید.

توصیه ما این است که تا حد ممکن از غذاهای بیرون صرف نظر کنید اما در یک روز پر مشغله در دوران بارداری که وقت کافی برای غذا درست کردن ندارید شما ناچار به رستوران رفتن هستید چون شما به خاطر خودتان و جنین نیازمند غذای مناسب هستید.

در هفته ۱۷ بارداری، رحم خود را برای فرزندتان تبدیل به یک رستوران کنید و با بهترین غذاها از او پذیرایی کنید. در رابطه با بیرون غذا خوردن در این زمان نکاتی را به شما خواهیم گفت.

■ انتخاب رستوران

برخی رستوران‌های خاص نسبت به دیگر رستوران‌ها برای شام یک خانم باردار غذاهای مناسب‌تری سرو می‌کنند. رستوران غذاهای دریایی یا رستوران‌هایی که سالادهای متنوع دارند گزینه‌ی مناسبی هستند. اگر سوزش معده دارید یا هر مشکل دیگری که مربوط به معده است، گزینه‌های انتخابی خود را به غذاهای کم ادویه محدود کنید.

■ صحبت کردن راجع به درخواست‌های خاص

این روزها شما تنها زن بارداری نیستید که به رستوران می‌روید. اگر هنوز در انتخاب غذا مشکل دارید، خدمه رستوران و آشپز به این کار عادت دارند و می‌توانند به شما در جایگزین کردن غذاها کمک کنند.

■ حجم غذایی که سرو می‌شود را در نظر بگیرید

در برخی رستوران‌ها حجم غذای اصلی برای یک نفر، می‌تواند برای یک روستا یا حداقل یک خانواده کوچک کافی باشد. در مقابل این تمایل که بخواهید بشقاب را کاملا تمام کنید مقاومت کنید چون مجبور می‌شوید برای سوء هاضمه و رودل کردن هزینه کنید.

■ اجازه ندهید نان گمراه‌تان کند

وقتی غرق در سبد نان هستید لطفاً به دنبال نان سیوس‌دار (سنگک) باشید. اگر نمی‌توانید آن را تشخیص دهید از آشپزخانه بپرسید، اگر نداشتند نان بربری یا تافتون بخورید، اما معده‌تان را با این ماده غذایی بدون کالری پر نکنید و به جای آن سریع یک پیش‌غذای سالم سفارش دهید.



■ سبزیجات بیشتری میل کنید

عادت کنید به عنوان پیش‌غذا سالاد یا سبزیجات سفارش دهید، یا یک سبد سبزی خوردن با پنیر و نان سنگک سفارش دهید.



■ سوپ در اولویت است

اگر سوپ عدس، سوپ جو، آش یا سوپ سبزیجات در منو هست، آن را سفارش دهید.



■ به تزیین‌های کنار بشقاب دقت کنید

این روزها حتی فست‌فودهای معتبر هم تزییناتی در کنار غذای اصلی دارند (مثلاً سیب زمینی). برای یک خانم باردار بهترین تزیین کنار بشقاب شامل: سبزیجات بخارپز، سیب زمینی آب‌پز (به جای سیب زمینی و حلقه‌های پیاز سرخ‌شده)، هویج آب‌پز، کدو و بادمجان کبابی است.

■ سعی کنید قبل از دسر معده‌تان پر شود

جایی را برای آن پای خوشمزه ذخیره نکنید، اما اگر هنوز گرسنه هستید یا خوراکی شیرین دل‌تان می‌خواهد، بعد از غذای اصلی، میوه تازه، شربت یا بستنی میل کنید.



توصیه هایی برای پدران

اولین تصویر اولتراسوند

آیا می‌خواهید که خودتان را غافلگیر و هیجان زده کنید؟ در ۱۷ هفته بارداری و در تست اولتراسوند پیش رو، همراهی با همسران را از دست ندهید.

شما با یک تصویر مات و محو که شبیه یک رادار بر روی صفحه نمایش است، مواجه می‌شوید. از پزشک می‌شنوید که این نوزاد شماس است. در این زمان طبیعی است که نوزاد هیچ عکس العملی نسبت به شما از خودش نشان نمی‌دهد.

این بدان معناست که شما می‌توانید بفهمید (البته اگر هر دوی تان می‌خواهید) که صاحب یک پسر بچه پر جنب و جوش خواهید شد یا یک دختر بچه آرام. درباره این قضیه صحبت کنید که آیا می‌خواهید این راز را بفهمید یا نه (و مطمئن شوید که برای شنیدن این مساله قبل از رفتن به دکتر آمادگی دارید). در این باره یک سری ملاحظات کاربردی و همچنین احساسی وجود دارد. چون شما می‌خواهید لباس‌های مناسب جنس بچه و البته اسباب و اثاثیه مربوط به او را آماده کنید. قبل از انجام این آزمایش درباره این مسائل بحث و گفتگو کنید و مطمئن شوید که هر دوی تان حرف‌های تان را زده‌اید.

در هر حال پزشک با انجام سونوگرافی ممکن است بتواند، مذکر یا مونث بودن نوزاد را تشخیص دهد و اگر که نمی‌خواهید به حدس و گمان درباره جنس بچه ادامه دهید می‌توانید شما هم از این مهم باخبر شوید.

همچنین پزشک با انجام سونوگرافی می‌تواند سلامت جنین را بررسی کند که قطعاً این برای شما مهم‌تر از تعیین جنسیت است.



هفته ۱۸

وضعیت جنین



بچه خمیازه می کشد

۱۴ سانتی متر قد دارد و ۱۴۱/۷ گرم وزنش است. احتمالاً فرزندتان برای چرخش، غلتیدن، لگد زدن و مشت زدنش، به قدر کافی بزرگ شده!

مهارت این هفته

فرزندتان مهارت خمیازه کشیدن را بدست آورده است. در حقیقت، احتمالاً در سونوگرافی این ماه بتوانید به این خمیازه ستایش برانگیز و سایر حرکات جنین، نگاهی بیاندازید.

سیستم عصبی بچه به سرعت تکمیل می شود، چیزی که در سونوگرافی دیده نمی شود. عصبها الآن با ماده ای به نام میلین پوشیده شده اند و ارتباطات پیچیده تری را شکل می دهند. میلین سرعت انتقال پیام بین سلولهای عصبی را افزایش می دهد.

عصبهای درون مغز هم برای کاربردهای لمس، مزه، بویایی، بینایی و شنوایی اختصاصی می شوند. صحبت از شنوایی شد! گوش فرزند شما دارد در حین بزرگ شدن، حساس تر می شود که یعنی نسبت به صداهای درون بدن شما هوشیارتر می شود.



وضعیت بدن شما



طرز ایستادن تان تغییر می کند

رحم تان در هفته ۱۸ بارداری تقریباً به ابعاد یک طالبی رسیده است و تقریباً ۳/۸ سانتی متر پایین تر از ناف تان قابل لمس است.

درد کمر

چیز دیگری که احتمالاً حس می کنید، درد کمر است. رحم در حال رشد، نقطه ی ثقل بدن تان را تغییر می دهد. این باعث فشار آوردن به قسمت پایینی کمرتان می شود و احساس درد را همراه دارد. با بلند کردن پاهایتان به آرامی، هنگامی که نشسته اید، این درد را کاهش دهید. در حالت ایستاده، یک پا را روی یک چهارپایه کوتاه بگذارید (در صورت امکان) تا کمی از فشار بخش پایینی کمرتان برداشته شود. یک حمام گرم و مفصل هم تاثیرات خیلی خوبی دارد. اگر درد کمرتان همچنان تسکین نیافت، حتماً با پزشک تان صحبت کنید.

سوزش معده

سوزش معده را کاهش دهید. این روزها، گاهی، فقط یک گاز از نان برشته هم می تواند دل و روده شما را به هم بریزد. برای شروع، آهسته بخورید و کاملاً بجوید، وعده های کوچک تر و سبک بخورید، نه اینکه ۵ بار در حد انفجار غذا بخورید. بعد از خوردن، چند ساعتی عمودی بنشینید. موقع خواب سرتان باید کمی بالاتر از بدن باشد.



نکات بیشتر



۱ گاهی در دوران بارداری، فشار خون کاهش می‌یابد. همیشه برای کمک به دفع سرگیجه، به آهستگی از حالت خوابیده یا نشسته به ایستادن، تغییر حالت بدهید. از ایستادن برای مدت طولانی خودداری کنید. اگر مجبور هستید بایستید برای کمک به برقراری جریان خون هر از چند گاهی پاهای تان را تکان دهید. بدن تان را خنک نگاه دارید و از حمام های گرم بپرهیزید. سعی کنید مدت طولانی گرسنه نمانید. لباس های آزاد و راحت بپوشید و از پوشیدن لباس های تنگ که جریان خون را کاهش می دهند، خودداری کنید.

۲ در طول سه ماهه دوم، بدن شما ریلکسین آزاد می کند، هورمونی که لیگامنت هایی که استخوان ها را کنار هم نگه می دارند، شل می کند و در نتیجه لگن و ران ها دچار درد می شوند و شاید قدم های بزرگ تری بردارید!

تغذیه بارداری



راهکارهایی برای افراد گیاهخوار

یک خانم باردار فقط با خوردن سبزیجات نمی تواند زندگی کند، مگر این که در ترکیبات آن از پروتئین استفاده شود. در این بخش به شما خواهیم گفت چگونه پروتئین دریافت کنید بدون اینکه به رژیم گیاهخواری تان لطمه وارد شود. مادران گیاهخوار هم می توانند بچه هایی سالم پرورش دهند، چون می توانند بسیاری از مواد مغذی را از میوه ها و سبزیجات و غلات کامل دریافت کنند.

۱ پروتئین

پروتئین یکی از مغذی ترین مواد غذایی است که برای افراد گوشت خوار به راحتی تامین می شود. افراد گیاه خوار هم اگر انتخاب های صحیح داشته باشند، می توانند این ماده غذایی را دریافت کنند. مصرف سه مرتبه پروتئین در روز (حدود ۲۵ گرم) به این معنی است که یک وعده غذای کامل خورده‌اید.

پروتئین های مناسب برای گیاهخواران

■ حبوبات

این گیاهان قدرتمند سرشار از پروتئین هستند و احتمالاً قبلاً هم از این مواد غذایی مصرف کرده‌اید، مثل: نخود سبز، دانه سویا، نخود، ماش، عدس، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، بادام زمینی و کره بادام زمینی.

■ غلات سبوس دار

میزان پروتئین در غلات سبوس دار به اندازه ایست که نیاز پروتئینی شما را برطرف می کند. علاوه بر دارا بودن مقدار زیادی از مجموعه ویتامین های B، آهن هم دارند. نمونه هایی از غلات سبوس دار شامل: برنج قهوه‌ای، کورن فلکس سبوس دار،





جو، بلغور، ارزن، نان سبوس دار و ذرت سبوس دار است. هر غذایی که می‌پزید را با پودر گندم یا جو و پودر جوانه گندم، غنی از پروتئین کنید.

■ دانه‌ها و مغزها

علاوه بر تولید پروتئین، سرشار از چربی‌های مفید مثل امگا ۳ هستند. می‌توانید به عنوان تنقلات سالم یا تریپین روی سالاد و ساندویچ آنها را مصرف کنید. اگر به کره بادام زمینی حساسیت دارید، کره بادام، کره پسته، ارده کنجد را امتحان کنید. نمونه‌هایی از مغزها: گردو، بادام هندی، پسته، بادام، فندق، تخمه آفتابگردان و تخمه کدو است.

■ سویا

تمام محصولات سویا غنی از پروتئین و بسیار لذیذ و مقوی هستند. می‌توانید سویا را به صورت چیپس سویا و دانه های سویا استفاده کنید. همچنین از سویا مثل گوشت چرخ کرده می‌توان در غذاهای مختلف استفاده کرد، غذاهایی مثل: ماکارونی، پاستا، بیج بیج (غذای شمالی) یا لازانیا. از سویا برای تولید لبنیات، پنیر و شیر هم استفاده می‌شود.

■ ۲ کلسیم

اگر برای خوردن شیر یا دیگر لبنیات مشکل دارید، باید کلسیم را به روش‌هایی دیگر دریافت کنید. خوشبختانه فقط لبنیات، منبع کلسیم نیستند. منابع غیر لبنیاتی دیگر حاوی کلسیم، شامل: سبزیجات برگ سبز، کنجد، بادام، محصولات سویا... اما احتمالاً پزشک‌تان برای اطمینان بیشتر مکمل کلسیم را برای شما تجویز خواهد کرد.

■ ۳ آهن

حتی افرادی که گوشت قرمز مصرف می‌کنند به سختی آهن کافی دریافت می‌کنند، پس فردی که فقط غذاهای گیاهی می‌خورد باید برای جذب آهن تلاش بیشتری کند. غذاهایی مثل: لوبیا، سویا، سبوس جو، دانه کدو، میوه خشک، اسفناج، همگی دارای آهن هستند اما در کنار همه اینها باید مکمل آهن نیز مصرف کنید تا مطمئن شوید که روزانه آهن کافی جذب می‌کنید. به همه زنان باردار توصیه می‌شود از هفته ۲۰ بارداری مکمل آهن مصرف کنند و یا اگر ذخیره آهن بدن‌شان پایین است یا وبار حاملگی ندارند مصرف آن را با نظر پزشک، زودتر شروع کنند.

۴ ویتامین B۱۲

وظیفه شما به عنوان یک گیاهخوار باردار این است که اطمینان پیدا کنید که به اندازه کافی در رژیم‌تان B۱۲ وجود دارد، ویتامینی که فقط از طریق غذاهای گوشتی بدست می‌آید. B۱۲ که مکمل اسید فولیک است علاوه بر کمک به رشد جنین، برای تشکیل سلول‌های قرمز خون و مواد ژنتیکی اهمیت زیادی دارد و نباید رژیم‌تان بدون آن باشد. احتمالاً باید B۱۲ را از طریق مکمل دریافت کنید (با پزشک خود مشورت کنید، شاید به جز ویتامین‌های بارداری به مقدار بیشتری از آن احتیاج داشته باشید).



۵ ویتامین D

از آنجایی که بهترین منبع ویتامین D، شیر است، اگر از علاقه‌مندان به مصرف شیر نیستید، هر روز باید چند دقیقه‌ای در معرض نور خورشید باشید. نور خورشید به تولید ویتامین D در بدن کمک می‌کند. این ویتامین برای حفظ سلامت دندان‌ها و ساختار استخوان‌ها بسیار ضروری است.

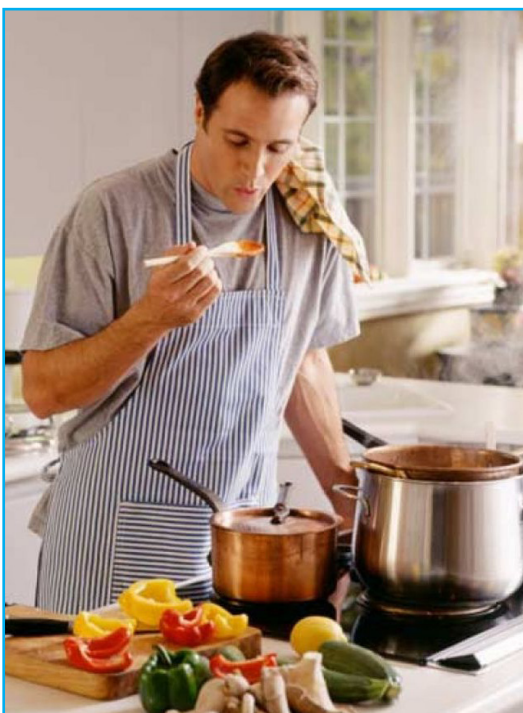


توصیه‌هایی برای پدران



آشپزی کردن در حین بارداری همسر

شما می‌توانید بهترین همسر باشید. می‌دانید چطور؟ یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا به مقام بهترین نزد همسرتان برسید این است که در تهیه غذا کمک کنید. شما مجبور نیستید که حتما هم آشپزی کنید. از آن جایی که غذای بیرون چیزی است که همسرتان برخی اوقات و یار می‌کند، گرفتن غذا از بیرون هم می‌تواند به شما کمک کند. در ۱۸ هفته بارداری ممکن است او آن قدر و یار کند که انگار همواره چیزهای خارج از منوی غذایی برای او مهم‌تر است. در این زمان غذاهایی مانند برگرها، سالاد سزار، سوشی و... را فراموش کنید. این‌ها مواردی هستند که برای جنین مناسب نیستند. همچنین از هر چیزی که خیلی تند باشد اجتناب کنید (مگر اینکه در موارد خاصی مادر آن را درخواست کرده باشد). از غذاهای چرب نیز پرهیز کنید. از آن جایی که به همسرتان توصیه شده که ۵ وعده در روز غذا بخورد، برنامه‌ریزی کنید سعی کنید و حداقل مسئولیت یکی از این ۵ وعده را به عهده بگیرید.



هفته ۱۹

این هفته اتفاق دیگری هم رخ می‌دهد

جنین صاحب لایه پوششی، پنبه مانند می‌شود. الآن ماده‌ای حفاظتی به نام ورنیکس کیسوزا (ورنیکس واژه لاتین وارنیش است، کیسوزا هم معادل پنبه است) پوست جنین شما را می‌پوشاند.

چربی و سفید است و از لنیوگو (موی کرک مانند)، چربی غدد بدن بچه و سلول‌های مرده پوست تشکیل شده است. این پنبه و اکس مانند شاید چندان اشتها آور یا جذاب نباشد ولی به دلیل خوبی اینجاست: ورنیکس از پوست حساس بچه در برابر مایع آمنیوتیک اطراف محافظت می‌کند. بدون آن، بچه موقع تولد خیلی چروکیده به نظر می‌آید. موقع تولد که نزدیک می‌شود، ورنیکس می‌ریزد، گرچه بعضی بچه‌ها به ویژه آنها که زود به دنیا می‌آیند، موقع تولد هنوز با ورنیکس پوشیده شده‌اند.

وضعیت جنین



نوزاد شما این هفته ۱۵/۲ سانتی متر طول دارد و ۲۲۶/۷ گرم وزنش است،

جنین شما وارد یک جهش رشدی کوچک شده و سایشش به اندازه یک انبه بزرگ است. کوچولوی شما قادر است در هفته ۱۹ بارداری حرکاتی را بصورت رقص انجام دهد. بازوها و پاها سرانجام متناسب شده‌اند. نوره‌ها بین مغز و عضلات، متصل شده‌اند و غضروف‌های بدن در حال تبدیل به استخوان هستند.

تمام این رشدها دست به دست هم می‌دهند تا به فرزند شما توانایی کنترل بیشتر بر دست و پاهایش را بدهند که این، تمام لگدها، کش و قوس‌ها را که احتمالا از الآن به بعد حس می‌کنید، توجیه می‌کند!

وضعیت بدن شما



گرفتگی پا

گرفتگی پاها، اسپاسم‌های دردناکی که بالا تا پایین ساق پاهای تان را در بر می‌گیرند، در سه ماهه ی دوم و سوم بسیار طبیعی هستند. گرچه این گرفتگی‌ها می‌تواند در طول روز رخ دهند ولی بیشتر هنگام شب متوجه آنها می‌شوید.

هیچ کس علت قطعی این اسپاسم‌ها را نمی‌داند اما می‌تواند به این خاطر باشد که عضلات پای شما از حمل این بار اضافه ی بارداری، خسته شده‌اند. همچنین، رگ‌هایی که خون را به پا می‌برند، یا خون را از پا به قلب بر می‌گردانند، به علت رشد مدام رحم، فشرده می‌شوند، در نتیجه ایجاد درد می‌کنند. همچنین گمان می‌رود که گرفتگی پا مربوط به رژیم غذایی باشد، گرچه این هنوز با تحقیقات ثابت نشده است. دلیل هرچه که باشد، وقتی که گرفتگی پا رخ می‌دهد، لازم است که سریعاً بهبودش دهید، به ویژه اگر بین شما و خواب خوب شب شما قرار گرفته باشد.

یک راهکار سریع

پای تان را راست کنید و قوزک پا و انگشتان تان را به آرامی به عقب به سمت ساق پای تان برگردانید.



حس کردن لگدهای بچه



اولین لگدهای کوچک ممکن است به روش‌های مختلفی حس شوند، بین هفته‌های ۱۸ تا ۲۲ ممکن است، فقط یک لرزش را حس کنید. هرچه لاغرتر باشید، احتمال اینکه زودتر حرکات را حس کنید، بیشتر است، بخشی از این به عضلات تان برمی‌گردد، هرچه عضلات رحم سست‌تر باشند، حس کردن ضربه‌ها راحت‌تر است. به همین خاطر است که زنان در بارداری دوم، زودتر لگدها را حس می‌کنند.

بخشی از این حس کردن لگدها، به وضعیت بچه مربوط است. وقتی ضربات بچه به سمت داخل بدن تان باشد، درک کردن حرکات سخت‌تر است. همچنین، تاریخ تعیین شده اشتباه هم می‌تواند شما را به شک بیاندازد که آیا اولین لگد مهم فرزندان بوده یا نه. نگران نباشید، وقتی بچه شروع به لذت بردن از این مهارتش کند، حرکات واقعی او را با هیچ چیزی اشتباه نمی‌گیرید. به زودی او به اندازه کافی بزرگ می‌شود تا یک مشت واقعی بزند.

نکات بیشتر



- ۱ در طول سه ماهه‌ی دوم احتمال ابتلا به عفونت قارچی بیشتر از هر زمان دیگری است. در طول بارداری کنترل آن سخت است، پس، از پزشک تان راجع به درمان آن بپرسید.
- ۲ آب به اندازه هر ماده غذایی اهمیت دارد. آب دارای مزیت‌های زیادی برای شما و جنین است مثل ساخت سلول‌های جدید، رساندن مواد مغذی، سم زدایی و ... آب معده را پر نگه می‌دارد، بنابراین تمایل کمتری به خوردن تنقلات نشان می‌دهید و به برطرف شدن یبوست نیز کمک می‌کند.
- ۳ یک نوشیدنی خوشمزه: انجیر خشک را اول خوب شسته، درون یک ظرف بریزید، درون ظرف را پر از آب کنید و به مدت یک شبانه روز آن را در یخچال قرار دهید. این عمل باعث می‌شود انجیرها نرم شوند و آب درون ظرف خاصیت و طعم انجیر را به خود بگیرد. این شربت خوشمزه برای تهوع و یبوست در دوران بارداری بسیار مفید است.

تغذیه بارداری



درمان‌های گیاهی، مکمل‌ها و دمنوش‌های دوران بارداری

تقویت حافظه، خواب عمیق و راحت، خوش اخلاقی، بهبود سیستم ایمنی در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا، اینها مواردی است که ممکن است هر زن بارداری را درگیر کند: مکمل‌های گیاهی اغواکننده‌ترین وعده‌ها را به شما می‌دهند به خصوص زمانی که در حاملگی هستید و استفاده داروهای شیمیایی و انرژی‌زا برای شما ضرر دارد.

آیا واقعا مصرف مقداری جینسنینگ برای تقویت حافظه تان، ضرر دارد؟ یا یک ملاتونین برای تضمین اینکه مثل یک بچه راحت



بخوابید؟ و یا مصرف اکیناسه (نوعی آنتی بیوتیک گیاهی) به منظور دفع میکروب‌ها چون عصر آن روز در مهمانی چندبار عطسه کردید، ضرر دارد؟

با اینکه روی ظرف تمام این محصولات عبارت (کاملاً گیاهی) درج شده و از فروشگاه معتبر خریداری کرده اید اما حقیقت این است که این موارد به شما آسیب می‌رساند به خصوص الان که در هفته ۱۹ بارداری هستید، با مصرف این داروها جنین هم از آنها مصرف خواهد کرد. عبارت کاملاً گیاهی یا طبیعی دلالت بر بی خطر بودن این محصولات نیست و نمی‌توان به فروشگاه‌ها اعتماد کرد. داروهای گیاهی بطور قطع، آزمایش و تایید نشده‌اند و تحت آزمایش‌های بالینی قرار نگرفته‌اند، به این معنی که ممکن است، ایمنی آن‌ها مجهول و نامشخص باشد. حتی داروی گیاهی که از دیگران شنیده اید برای بارداری مناسب است، ممکن است برای شما طی این ۹ ماه از هر جهت خطرناک باشد.

در حالت عادی برای مصرف این داروهای گیاهی باید احتیاط کرد و در زمان بارداری این احتیاط باید دو چندان شود. بهتر است هیچگونه داروی گیاهی مصرف نکنید حتی آنهایی که قبلاً آزادانه مصرف می‌کردید، مگر اینکه توسط پزشک تجویز شده باشند. اگر می‌خواهید طی بارداری مثل یک خانم طبیعی باشید درمان‌های طبیعی دیگری را انتخاب کنید که شامل موارد خوراکی نباشد مثل: ماساژدرمانی، طب سوزنی، مدیتیشن و ...

دمنوش‌های گیاهی توصیه شده

چای معمولی یا معطر سیاه، سبز و سفید مصرف کنید. در حاملگی مصرف به اندازه بابونه در نیز اشکالی ندارد. همچنین می‌توانید چای بدون کافئین خود را با پوست پرتقال یا لیمو، تکه‌های میوه (سیب، آناناس، گلابی)، دارچین یا میخک ترکیب کنید. از زنجبیل و عسل و لیمو ترش هم غافل نشوید.

چای سبز نیز در دوران بارداری در حد اعتدال ضرری ندارد اما یادتان باشد مقدار زیادی کافئین دارد البته کافئین آن از قهوه کمتر است. هرگز از گیاهان خودرویی که در باغچه خانه تان است دم نکنید مگر اینکه دقیقاً بدانید چیست و اینکه خطری نداشته باشد. به طور کلی، اگر می‌خواهید بهتر بخوابید، انرژی بیشتری داشته باشید، از سرماخوردگی مصون بمانید یا سوزش سر معده تان کمتر شود، درمان‌های طبیعی را در پیش بگیرید و روندی سالم که مطابق با رژیم غذایی بارداری شماست را دنبال کنید.

دمنوش‌های مفید در دوران بارداری

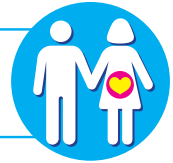
■ دمنوش نعناع

از نعناع تازه یا خشک شده به عنوان دمنوش می‌توانید استفاده کنید، همانند دم کردن چایی دمنوش را آماده کنید. بعد از جوش آمدن، آب بر روی قوری حاوی نعناع ریخته و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشد. نعناع حالت تهوع صبحگاهی و سوزش سردل را برطرف می‌کند. در ماه‌های اولیه بیشتر پزشکان مصرف این دمنوش را برای مقابله با حالت تهوع صبحگاهی توصیه می‌کنند. البته نعناع قابض است و در مصرف آن اعتدال باید رعایت شود.

■ دمنوش بابونه و بهار نارنج

بهترین دم نوش برای این دوران برای مادرانی که احساس اضطراب و استرس بیشتری دارند و نیاز به آرامش دارند، دمنوش بابونه و بهار نارنج است. بابونه و بهار نارنج را مخلوط کنید و مثل چای دم کرده و میل نمایید. این دمنوش، ضد استرس و آرامبخش می‌باشد. همچنین بابونه با بی‌خوابی مقابله می‌کند. مصرف آن قبل از خواب علاوه بر ایجاد خواب، باعث آرامش هم می‌شود





توصیه هایی برای پدران

نیمه راه بارداری همسرتان یک نقطه عطف بسیار بزرگ است، خوب چرا نیمه دوم بسیار طولانی تر به نظر می‌رسد؟ قسمتی از این قضیه ممکن است به دلیل این باشد که شما بخش عمده‌ای از سه ماهه ی اول را در ناباوری بسر بردید (پیش از آنکه نشانه‌های بارداری کاملاً خود را نشان دهند). هم اکنون نشانه‌های واقعی بارداری همسرتان کاملاً نمایان شده است و این روند همچنان ادامه خواهد داشت. این میانه راه که جذاب هم هست را با یک شام به یاد ماندنی کنید (یا اگر خیلی سرمست از پدر شدن هستید، با یک کادو). یک نفس عمیق بکشید و از شرایط جدید احساس رضایت و خرسندی داشته باشید. هنوز راه زیادی باقی مانده است.

مسافرت کوچک



به خارج از شهر بروید. یا به هر جای دیگری. هر جایی که خانه نباشد. یک مسافرت کوچک ایده خوبی برای این ماه است. چه یک مسافرت ساده و کم خرج و چه یک مسافرت پرخرج و گران. چیزی که هر دوی شما به آن نیاز دارید، استراحت و تفریح است. سریعاً برنامه‌های تان را بریزید، مسافرت هوایی ممکن است در سه ماهه سوم بارداری محدود شود و حتی مسافرت‌های جاده‌ای نیز برای تان سخت‌تر شود (کمر همسرتان درد می‌کند و او به ندرت می‌تواند بدون داشتن یک استراحت کوتاه در میانه راه، طول اتاق را طی کند). الان زمان مناسبی برای مسافرت‌های طولانی نیست. قدر این زمان را بدانید.

هفته ۲۰

وضعیت جنین



وضعیت بدن شما



رشد مو و ناخن

حالا که در میانه بارداری تان هستید، ممکن است توجه کرده باشید که ناخن‌های تان محکم‌تر شده‌اند و موهای تان در تمام سطح بدن تان، زودتر از همیشه رشد می‌کنند و به نظر قطورتر و توپرتر می‌آیند. می‌توانید دوباره ممنون هورمون‌های بارداری و افزایش جریان خون باشید که مواد مغذی بیشتری به سلول‌های مو و ناخن تان می‌رسانند. اگر ناخن‌های تان هم بلنداند، ممکن است خشک و شکننده بشوند، مسلماً بخاطر تغییرات هورمون‌های بارداری است.

اشتهای شما برمی‌گردد

بعد از هفته‌ها تهوع و عدم تحمل غذا که پشت سر گذاشته اید، احتمالاً کاملاً آماده‌اید تا زمان‌هایی که برای خوردن از دست داده‌اید را جبران کنید. ولی قبل از آن که موقع نهار، به کاوش کم‌د برای یافتن تمام خوردنی‌ها بپردازید، اطمینان ایجاد کنید که بچه در زمانی که بیشترین نیاز را دارد، منبع کافی از کالری‌ها را دریافت می‌کند. در حقیقت، تحقیقات نشان داده مادرانی که در روز حداقل پنج یا شش وعده‌ی غذایی کوچک و خوراکی‌های مختصر می‌خورند بارداری سالم‌تری را در پیش خواهند داشت. پس، موقعی که گرسنگی‌های بارداری فشار می‌آورد، با همان غذایی که قبلاً خورده‌اید، ادامه بدهید.

آجیل در بارداری (مغزها)

مغزها سرشار از مواد معدنی هستند مثل مس، منگنز، منیزیم، سلنیوم، روی، پتاسیم و حتی کلسیم و ویتامین E و به راحتی قابل حمل هستند. گرچه چربی بالایی دارند اما برای شما مفید هستند. پس به طور کلی آجیل و مغز بخورید. اگر به سرعت وزن تان بالا رفت، مقدار کمتری بخورید، اما اگر وزن تان خیلی افزایش پیدا نکرد، با توجه به میزان مجاز کالری مصرفی در دوران بارداری مصرف آجیل را ادامه دهید.



شکم تان سنگین‌تر شده است

قهرمان کوچک شما حدود ۲۸۳/۵ گرم وزن و قدی حدود ۱۶/۵ سانتی‌متر دارد. گرچه فرزندتان قطعاً دارد بزرگ‌تر می‌شود اما نگران نباشید، هنوز آنجا فضای زیادی برای رشدش وجود دارد که به او اجازه چرخیدن و پیچیدن می‌دهد.

کنجکاو شده‌اید که این شکمی که به ابعاد هندوانه رسیده، دختر یا پسر را حمل می‌کند؟ الان شانس آن را دارید که یک نگاه یواشکی به این ماجرا بیاندازید! گرچه ناحیه تناسلی جنین پسر یا دختر، هنوز جای رشد دارد، می‌توانید با سونوگرافی سه ماهه دوم که بین هفته ۱۸ تا ۲۲ برنامه ریزی شده است، جنسیت فرزندتان را بفهمید. این آزمایش منظم به متخصصان این امکان را می‌دهد که ببینند اوضاع آن داخل چطور است. اگر جنینی که حمل می‌کنید دختر است، این هفته رحمش کاملاً شکل گرفته است و کانال واژینالش رشد را شروع کرده. همچنین دخترتان اکنون تخمک‌های اولیه اش را در تخمدان‌های بسیار کوچکش دارد، هفت میلیون از آنها و وقتی به دنیا بیاید، این تعداد به دو میلیون کاهش می‌یابد. اگر جنین تان پسر است، بیضه‌هایش این هفته شروع به پایین آمدن کرده‌اند، گرچه هنوز در شکم قرار دارند اما منتظر کیسه بیضه‌اند تا رشدش کامل شود و بتوانند در آن قرار گیرند.



میرانه برون

نکته

آجیل و مغزها ماده غذایی بسیار مقوی و تطبیق پذیرند، با هر چیزی می‌توانید آنها را ترکیب کنید: سالاد، پاستا، گوشت و غذاهای پخته شده. می‌توانید با همه این مغزهای مفید و خوشمزه، یک غذای کاملاً ایرانی به اسم آجیل پلو درست کنید. در اینجا یکی از مواد غذایی را که خوردنش در ۳ ماهه دوم بارداری بسیار مفید است به شما معرفی می‌کنیم، بادام است، هر آنچه قرصهای مکمل اسیدفولیک برای پیشگیری از بروز نواقص نوزادی به شما می‌دهند، بادام به طور طبیعی در خود دارد.

در این دوران خوردن روزی ۲۰ عدد مغز بادام به مادران توصیه می‌شود. خوردن بادام خام بهتر از بادام بوداده است ولی اگر بادام بو داده می‌خرید از تازه بودن آن مطمئن شوید. می‌توانید بادام را همیشه همراه داشته باشید و هنگام گرسنگی آن را به عنوان یک میان وعده مصرف کنید.

نکات بیشتر



- ۱ اولین بارداری تان است؟ به زودی شروع به حس کردن اولین حرکات فرزندتان می‌کنید. آگاه باشید: ممکن است تصور کنید این حرکات ریز، پروانه هستند، گازاند یا شاید هم بنظر تان بیاید که غرغر کردن شکم تان است!
- ۲ اگر نمی‌خواهید فهمیدن جنسیت بچه تا روز تولدش طول بکشد، الان وقتش است که دکتر یا متخصص سونوگرافی تان این خبر را به شما بدهد.
- ۳ در زمان پیاده‌روی روزانه خود چند قطره آب لیموترش تازه و یک قاشق مربا خوری عسل را در بطری آب معدنی همراه خودتان، بریزید. آبلیمو و آب نارنج تازه، حاوی ویتامین C فراوان هستند و جذب آهن را افزایش می‌دهند.

تغذیه بارداری



نفخ و گاز معده در بارداری

در زمان بارداری چه عواملی موجب نفخ و گاز معده می‌شود و یک زن باردار چه کارهایی برای رفع آن می‌تواند انجام دهد. در فرهنگ لغت، نفخ کردن به معنی باد کردن و متورم شدن در مایعات یا گاز است به همین دلیل شما حس یک بالن را دارید که موجب ناراحتی است و این تازه یکی از رایج ترین و کم اهمیت ترین علائم بارداری است که اولین علایم آن حدود هفته ۱۱ شروع می‌شود و تا زمان زایمان ادامه دارد.

دلایل ایجاد این حالت ها چیست؟

به محض اینکه آزمایش بارداری تان مثبت می‌شود به نظر می‌رسد که شلوار جین تان تنگ شده است، شما باید از هورمون پروژسترون برای این حالت پف قدردان باشید. در حالی که این هورمون برای حفظ سلامت در دوران بارداری بسیار ضروری است اما سه پیامد هم دارد: نفخ، آروغ و باد معده. دلایش را می‌خواهید بدانید؟



پروژسترون باعث می شود بافت نرم ماهیچه‌ها در بدن شما (که شامل دستگاه گوارش هم می شود) شل و رها شود. قسمت خوب ماجرا این است عمل هضم آهسته تر می شود و به مواد غذایی که می خورید فرصت بیشتری داده می شود که وارد جریان خون شوند و به جنین برسند اما قسمت نچندان خوب این است که هضم آرام تر موجب نفخ می شود، به علاوه فضای گسترش یافته رحم فشار بیشتری به مقعد وارد می کند که در ماهیچه های کنترل کننده اختلال ایجاد می کند و منجر به خارج شدن باد می شود.

آنچه لازم است بدانید

غذا خوردن بیشتر در این دوران و بزرگ تر شدن رحم باعث می شود به معده و روده فشار وارد شود. این ناراحتی از سوی فرزند شماست اما او ناخواسته باعث این مشکلات می شود.

راه حل هایی برای رفع این مشکلات

۱ آب بنوشید



مقدار زیادی آب بنوشید تا غذاها در سیستم بدن تان در حرکت باشند و در نتیجه از یبوست جلوگیری شود چون یبوست، نفخ را تشدید می کند.

۲ غذاهای فیبردار مصرف کنید

سبزیجات برگ سبز، غلات سبوس دار، حبوبات و میوه ها. البته مصرف بیش از اندازه فیبر نیز می تواند باعث گاز معده شود. اگر برای اولین بار است که می خواهید غذاهای فیبردار بخورید، مصرف آن را به آهستگی شروع کنید.

۳ وعده های غذایی کوچکتر میل کنید

هرچه غذای بیشتری بخورید، گاز بیشتری تولید می شود. اگر برنامه غذایی خود را به ۶ وعده غذایی کوچک تقسیم کنید یا ۳ بار غذای اصلی را میل کنید و دو یا سه مرتبه هم میان وعده های سالم بخورید، نه تنها میزان مواد مغذی در بدن تثبیت می شود و جنین بهتر تغذیه می شود بلکه از پر شدن بیش از حد معده و هضم سنگین جلوگیری می شود و پریاد بودن معده نیز کنترل می شود.

۴ به آرامی غذا بخورید

اگر همیشه عادت داشتید که ناهارتان را در ۵ دقیقه میل کنید و با این کار مقدار زیادی هوا نیز وارد معده تان می کردید، این هوا در بدن به صورت گازهایی دردناک می شود، البته این درد فقط برای شماست نه جنین. بنابراین بهتر است غذای خود را در آرامش و به آهستگی بخورید، نه تنها ناراحتی شما از بین می رود بلکه آرامشی که لایقش هستید را بدست می آورید.

۵ سعی کنید آرامش داشته باشید

غذا خوردن عصبی همراه با استرس، منجر به قورت دادن مقداری هوا می شود. قبل و حین غذا خوردن چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید و به خاطر داشته باشید که وقت ناهار به این معنی است که واقعا قصد دارید با خیال راحت غذا بخورید.





توصیه هایی برای پدران

۲۰ هفته گذشته است. هیجان شما ممکن است در چند هفته ی گذشته کم شده باشد ولی احتمالاً دوباره به اوج خود خواهد رسید: در ۲۰ هفتگی بارداری، همسرتان به نقطه ی میانه ی راه رسیده و این یک دلیل عالی برای برگزاری یک مهمانی دونفره است. برای همسرتان گل بخرید، برای او غذای مورد علاقه اش را بپزید، به او بگویید که او زیباست و دوستش دارید. بعداً هم به او یک ماساژ درست و حسابی و پراحساس بدهید.

به خرید بروید

همسرتان را برای خریدن لوازم نگهداری بچه و یا سیسمونی به تنهایی به مرکز خرید نفرستید. شما ممکن است درباره ی بعضی چیزها مانند پرده ها، کاغذ دیواری ها یا چیزهایی از این دست فکر نکنید اما یک نوزاد به لوازم زیادی ورای این موارد نیاز دارد. شما و همسرتان مانند یک تیم دونفره هستید و می بایستی هر دوی تان از لوازم موردنیاز بچه آگاه باشید. یک برگه شامل همه ی لوازم موجود برای یک بچه تهیه کنید و با همسرتان تصمیم بگیرید که به کدام یک از آنها نیاز دارید.

خرید مواد غذایی

بردن همسرتان به مراکز خرید ممکن است کار خوبی باشد زیرا که او می تواند مواد غذایی مورد نیاز خود را انتخاب کند و شما نیز در حمل کیسه های خرید به او کمک می کنید. همسرتان از این که او را مجبور نکرده اید که کیسه های سنگین خرید را کشان کشان تا خانه بیاورد، قدرتان شما خواهد بود.



هفته ۲۱

این را هم به یاد داشته باشید

مزه مایع آمینوتیک روز به روز، بسته به چیزی که خورده باشید فرق می‌کند و این میز غذایی متنوع برای بچه غیر قابل فهم نیست. چون تا الآن جوانه‌های چشایی کوچولوی شما رشد یافته‌اند. در حقیقت، تحقیقات نشان داده است بچه‌هایی که در رحم توسط مایع آمینوتیک در معرض غذاهای مشخصی قرار گرفته بودند، بعد از تولد بیشتر مشتاق خوردن غذاهایی با همان طعم بودند. دوست دارید فرزندتان بعدها کرفس، کدو سبز، فلفل دلمه‌ای را با اشتیاق بخورد؟ الآن خودتان تمامی این‌ها را بخورید!

وضعیت جنین



بچه حرکت می‌کند و می‌خوابد

بچه‌تان چه اندازه است؟ به اندازه یک موز بزرگ است یعنی ۱۷/۷ سانتی متر و وزن ۳۱۱/۸ گرم. بچه در حال رشد شما هنوز فضای بزرگی در رحم‌تان دارد و فضای زیادی برای چرخش، وارونه شدن و حتی به طور اتفاقی پشتک زدن دارد. با وجود این رقص‌هایی که در شکم اتفاق می‌افتند، باور اینکه بچه بخوابد، سخت است. ولی باورتان بشود یا نه، جنین به اندازه یک نوزاد می‌خوابد، تقریباً ۱۲ تا ۱۴ ساعت در روز! (ای کاش شما هم می‌توانستید کمی بخوابید!)

جوانه‌های چشایی بچه رشد می‌کنند

وقتی در هفته ۲۱ بارداری هستید، جنین هرروز مقداری از مایع آمینوتیک را می‌بلعد، نه تنها بخاطر آب و غذایی که در خود دارد، بلکه بخاطر تمرین بلعیدن و گوارش، مهارت‌هایی که بچه به محض این که در آغوش شما قرار گیرد، به آنها نیاز خواهد داشت.

وضعیت بدن شما



ترک‌های پوست

در بیست و یکمین هفته بارداری، احتمالاً بچه شما، رد پایش را بر روی پوست شما می‌گذارد، ترک‌های پوستی هنر نمایی‌های کوچولوی شماست، این ترک‌های پوستی، سرتاسر شکم‌تان، باسن، ران‌ها، مفصل ران و پستان‌ها را شامل می‌شود.

این رگه‌های صورتی، قرمز یا بنفش، در حالی که بدن تان منبسط می‌شود و شکم و پستان‌های تان رشد می‌کنند، ظاهر می‌شوند. بافت پیوندی زیر پوست تان با کشیده شدن پوست، پاره می‌شود. از هر دو زن یک نفر دچار این کشیدگی پوست می‌شود. اگر مادر تان هم در بارداریش دچار کشیدگی پوست شده، نامزد احتمالی این رویداد هستید. زنانی که پوست‌شان تیره است کمتر این مشکل را خواهند داشت (به علاوه این که روی پوست‌های تیره، چندان هم مشخص نیست) ولی دخترانی که پوست بور دارند معمولاً چندان خوش شانس نیستند. متأسفانه، هیچ راه اثبات شده‌ای برای پیشگیری از زیگزاگ شدن پوست توسط ترک‌ها وجود ندارد. استفاده از مرطوب کننده‌ها مثل کره کاکائو، روغن زیتون، روغن نارگیل، روغن کنجد، از خشکی و خارش که بخاطر کشیدگی پوست در بارداری ایجاد می‌شود، جلوگیری می‌کنند.



اضطراب را کاهش دهید

حالا که کم کم به نظر باردار می آید و آن لگدها دیگر با گاز اشتباه گرفته نمی شوند، ظاهرا حقیقت بارداری دارد خودش را نشان می دهد. در این حال، احتمالا احساساتی دمدمی و مضطرب خواهید داشت که حتی بابت پذیرفتن شان هم دمدمی هستید (من و مادر بودن؟ حتما اشتباه شده!). نگران نباشید و دوام بیاورید. بعضی مواقع در بارداری (و معمولا وقتی که بارداری کاملا واضح و آشکار می شود) تقریبا هر مادر باردار (و هر پدر منتظر!) شروع می کند به نگران شدن و ترسیدن انگار که مسافر به قطار باشد توی یه مسیر پر هیجان و بدون ثبات. در این حالت نه تنها حس اضطراب طبیعی است، بلکه حتی اعلام کردن آن هم، طبیعی است. با دوستانتان که بچه داشته اند راجع به احساساتتان صحبت کنید، آنها به شما اطمینان می دهند که افکاری مشابه را تجربه کرده اند. مهم تر از همه، این ترس ها را با همسران مطرح کنید، کسی که درست به اندازه خودتان به این هم حسنی نیاز دارد.

نکات بیشتر



- ۱ شما باید ورزش کنید، ورزش های سبک، مثل شنا، یوگا یا پیاده روی. به لطف ریلکسین که لیگامنت های تان را شل می کند، الان بیشتر در معرض آسیب هستید.
- ۲ رسما باید مراقب برخوردها با شکم تان باشید! بیشتر مردمی که شما را می بینید می فهمند که شکم بزرگ تان بخاطر پرخوری نیست.
- ۳ چون بدن تان حدود ۵۰ درصد بیش از زمان قبل از بچه دار شدن، خون و مایعات دارد، ممکن است پاهای تان ورم کند. پس، در طول روز حتما نشستن و برخاستن را در برنامه داشته باشید.

تغذیه بارداری



مصرف مکمل آهن در دوران بارداری

استفاده از این مکمل بسیار ضروری و آسان است و باید این ماده حیاتی را بدون وقفه در تغذیه خود داشته باشید. کاهش آهن طی بارداری به خصوص در هفته ۲۱ بارداری باعث می شود احساس خلاء کنید. حالا که طی این ۹ ماه در پیوند شدن تاخیر دارید، باز هم نباید از خوردن آهن غافل شوید. در این زمان خونی از دست نمی دهید اما در حاملگی، بدن گلبول های قرمز بیشتری می سازد که با کمک آهن باید پمپاژ شود (همچنین باید تا پایان حاملگی قوی و پر انرژی باشید). نیاز شما به آهن در هیچ دوره از زندگی به اندازه بارداری اهمیت پیدا نمی کند.

این نیاز ناگهانی برای خونرسانی به چه علت است؟

در هفته ۲۰ بارداری، منبع ذخیره آهن بدن تان (همانی که موقع توقف پریود، ذخیره شده) تقریبا خالی می شود و درست در همین زمان جنین در حال رشد، برای دریافت گلبول های قرمز جدید در اولویت است. این موضوع ممکن است باعث کم خونی و یا افت میزان آهن طی بارداری شود. کم خونی به هیچ وجه شوخی بردار نیست، رنگ پریده و شدیداً ضعیف می شوید، به آسانی خسته میشوید یا نفس کم می آورید و حتی گاهی اوقات کم خونی منجر به غش کردن هم می شود. اگر دوست ندارید این شرایط را تجربه کنید، با دنبال کردن یک برنامه ساده چهار مرحله ای می توانید طی بارداری گردش خونی همراه با آهن کافی داشته باشید.



چهار پیشنهاد به منظور جلوگیری از کم خونی

۱ در دوران بارداری مکمل آهن مصرف کنید

گرچه راه های زیادی برای دریافت آهن از مواد غذایی وجود دارد اما بهتر است در رابطه با این ماده مهم اطمینان بیشتری داشته باشید. در نیمه دوم و حساس بارداری، مکمل آهن ۳۰ تا ۵۰ میلی گرمی مصرف کنید تا نیاز مادر و جنین به طور کامل تامین شود (اگر ذخیره آهن شما بسیار پایین باشد پزشک این مکمل را با دوز بالاتر برای تان تجویز می کند). به خاطر داشته باشید که طی حاملگی، مکمل آهن باید علاوه بر ویتامین های بارداری مصرف شود. با پزشک خود در رابطه با بهترین زمان مصرف دارو که باعث ناراحتی معده نشود، مشورت کنید.

۲ اسفناج مصرف کنید



اگر اسفناج دوست ندارید از اسفناج تازه همراه با پرتقال و سیب در سالاد استفاده کنید یا اسفناج بخار پز در کنار گوشت، ماهی و ماکارونی استفاده کنید. یکی از بهترین راه های مصرف اسفناج، بورانی اسفناج است. اسفناج پخته شده را با ماست مخلوط کنید، مقداری سیر تازه و فلفل سیاه به آن اضافه کنید.

۳ میزان کافئین را کاهش دهید

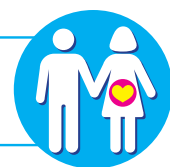
کافئین ممکن است شما را سر حال کند اما اثرات آهن را تخریب می کند. اگر استیک غنی از آهن را با نوشابه میل کنید، مقدار آهنی که باید جذب بدن تان شود را کاهش می دهید (علاوه بر این بهتر است مصرف کافئین را طی حاملگی کنار بگذارید).

۴ ویتامین C را در برنامه خود داشته باشید



ویتامین C بهترین دوست آهن است چون جذب آهن را افزایش می دهد. بنابراین مکمل آهن را با یک لیوان آب پرتقال بخورید. در کنار میگو، فلفل قرمز بخورید و یا جودوسر پرک شده (مخصوص صبحانه) را با توت فرنگی میل کنید.

توصیه هایی برای پدران



اولین لگدهای نوزاد

در اینجا به مطلبی می رسیم که ممکن است شما چیزی در مورد آن ندانید: کوئیکنینگ یا اولین حرکات نوزاد در شکم مادر. اما همسر شما از آن مطلع می باشد و منتظر آن بوده است. اولین حرکات نوزاد و حرکت جنینی (Fetal Movement) زمانی که دستان و پاهای کوچک نوزاد، به اندازه ی کافی بزرگ شده، احساس می شوند.



بعضی مواقع بین هفته ۱۸ و ۲۲ بارداری همسران احساسی مانند حرکت یک پروانه در شکمش را به شما اعلام می کند. اما این نوزاد است و پروانه ای در کار نیست. در حدود ۲۱ هفتگی بارداری این شواهد فیزیکی در کنار شکم برجسته همسران نشان می دهد که او یک نوزاد در شکمش دارد.

این سوال مطرح می شود که شما بعنوان شوهر چه زمانی می توانید این لگدها را احساس کنید؟ این حرکات در حال حاضر و تا چند هفته آینده به اندازه کافی قوی نیستند که از بیرون توسط شما حس شوند اما این انتظار کشیدن ارزشش را دارد.

هفته ۲۲



وضعیت جنین

بچه، مژه و ابرو دارد

در هفته ۲۲ بارداری، فرزندتان (که الان اندازه یک عروسک کوچک است) سرانجام مرز نیم کیلو را رد کرده است (۴۵۳،۵). یعنی چقدر سنگین؟ دفعه بعد که به فروشگاه رفتید، یک بسته شکر، تقریباً نیم کیلویی را در دست بگیرید.

ابروها و مژه‌های عروسک کوچک‌تان هم به خوبی شکل گرفته اند، حتی موی بیشتری هم روی سر کوچک و بامزه اش در حال جوانه زدن است. احتمالاً اگر می‌توانستید کوچولوی‌تان را از نزدیک و بصورت رنگی ببینید، شگفت زده می‌شدید! مو در این مرحله از رشد جنینی هیچ پیگمنتی ندارد، یعنی سفید روشن است.



توانایی‌های گرفتن با دست

این هفته، کوچولوی عزیزتان با رشد حس لامسه، دنیا را بیشتر حس می‌کند. در حقیقت، توانایی گرفتن در او تقریباً کامل شده و چون هیچ چیزی در رحم نیست که او با دستانش بگیرد، ممکن است گاهی بند ناف را محکم بگیرد (نگران نباشید، به قدر کافی سفت هست که آسیب نبیند). حس بینایی هم دارد کامل‌تر می‌شود. جنین شما اکنون می‌تواند خیلی بهتر از قبل تاریکی و روشنایی را درک کند (حتی با آن پلک‌های کاملاً بسته). ولی به یاد داشته باشید، مگر مواقعی که چراغ قوه به شکم‌تان بتاباند (که البته می‌توانید این کار را نکنید)، اغلب درون شکم‌تان جای دنج و تاریکی برای بچه است. بچه همچنین می‌تواند صدای شما، ضربان قلب‌تان، قاروقور شکم‌تان و صدای گردش خون بدن‌تان را بشنود.

وضعیت بدن شما



رشد پا

در هفته ۲۲ بارداری، رحم‌تان حدوداً ۲/۵ سانتی‌متر بالاتر از ناقتان است. رحم با جست و خیزها و جهش‌های بچه بزرگ می‌شود. ولی رحم‌تان تنها چیزی نیست که این روزها بزرگ می‌شود. آیا به پایین، به پاهای‌تان، نگاه کرده‌اید؟ اگر مثل بیشتر مادران باردار باشید، متوجه می‌شوید که پاها هم رشد می‌کنند. گرچه بعضی افزایش‌ها در سایز پا می‌تواند به ورم بارداری نسبت داده شود ولی دلیل دیگری هم برای افزایش سایز در بارداری وجود دارد. ریلکسین را به خاطر دارید، همان هورمون بارداری که لیگامنت‌ها و مفصل‌های اطراف لگن‌تان را شل می‌کند تا بچه بتواند آنجا جای گیرد (احتمالاً همان هورمونی که شما را در طول بارداری به شدت بدترکیب می‌کند). خوب، فرقی بین لیگامنت‌هایی که می‌خواهید شل شوند (مثل همان‌هایی که مال لگن‌اند) و آنهایی که ترجیح می‌دهید سر جای‌شان باقی بمانند (مثل آنهایی که روی پای‌تان هستند)، قائل نمی‌شود.



نتیجه



وقتی که لیگامنت‌های پا شل شوند، استخوان‌های زیر آنها تمایل به فاصله یافتن پیدا می‌کنند که در نتیجه برای بیشتر خانم‌ها نیم یا یک سایز کامل، سایز پا افزایش می‌یابد. بطور ناگهانی و آزاردهنده ای کفش‌ها به نظر تنگ می‌آیند. اگر می‌خواهید به فروشگاه بروید تا یک جفت کفش جدید بخرید، آن کفش‌هایی را بخرید که راحت و جادار هستند (از پاشنه‌های میخی اجتناب کنید، چون به قدر کافی، با حفظ تعادل تان با این شکم در حال جلو آمدن، مشکل خواهید داشت).

نکات بیشتر



- ۱ رحم تان تمرین زایمان می‌کند؟ اگر در شکم تان احساس فشاری غیرطبیعی و بدون درد داشتید. این‌ها برکستون هیک‌ها (Braxton Hicks) هستند که خطرناک نیستند و نشان می‌دهند تمرین‌های اولیه‌ی زایمان آغاز شده است.
- ۲ در خطر زایمان زودرس هستید؟ دکتر ممکن است فیبرونکتین جنینی را آزمایش کند، پروتئینی که به کیسه آمنیوتیک رحم می‌چسبد. اگر این خطر هست، احتمالاً دارو می‌گیرید تا از مشکلات پیشگیری شود.
- ۳ اگر گرفتگی‌های ناگهانی پا یا بی‌قرار دارید، ممکن است دچار کمبود پتاسیم شده باشید. غذاهای غنی از پتاسیم مثل لوبیا سفید، ماست و موز به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

تغذیه بارداری



افزایش بیش از حد وزن در بارداری

اگر متوجه شدید که طی بارداری بیش از اندازه افراط و ناپرهیزی کرده‌اید، نگران نباشید، بیشتر خانم‌ها این تجربه را دارند. وقتی در پایان سه ماهه اول روی وزنه روید و ببینید که وزن تان دو برابر شده، این یعنی بیشتر از وزنی که برای بارداری توصیه شده است. گاهی اوقات به این دلیل است که به اندازه دو نفر غذا می‌خورید و گاهی به خاطر این است که برای رفع حالت تهوع مواد پر کالری می‌خورید. این اضافه وزن زمانی جدی می‌شود که بیش از حد استاندارد توصیه شده باشد.

برخی از خطرات این وضعیت شامل موارد زیر است:

■ افزایش ناراحتی

بارداری موضوع راحتی نیست و این ناراحتی‌ها با افزایش وزن دوچندان می‌شود.

■ فشارخون بالا

داشتن فشارخون بالا در سه ماهه دوم بارداری در زمان زایمان منجر به مشکلاتی می‌شود.

■ پره اکلامپسی (فشار خون بالا)

فشار خون بالا منجر به مشکلاتی برای کلیه و کبد می‌شود. همچنین خطر محدودیت



رشد داخل رحمی، جدا شدن زودرس جفت و دیگر مشکلات را افزایش می‌دهد.

■ دیابت بارداری

چاق بودن یا افزایش بیش از حد وزن طی بارداری شما را در معرض خطر دیابت بارداری قرار می‌دهد و ممکن است در آینده احتمال دیابت نوع ۲ را در شما افزایش دهد.

■ بزرگ بودن جنین

هر چه شما سنگین تر باشید احتمال بیشتری هست که بچه بزرگ‌تر شود (ماکروزومی: بزرگی بیش از حد معمول) و یا منجر به این می‌شود که هنگام زایمان طبیعی نیاز به استفاده از پنس و وکیوم پیش آید. ممکن است حتی احتمال سزارین افزایش یابد (که پس از سزارین سختی‌های ترمیم و بهبود وجود دارد).

■ زایمان زودرس



هر چقدر BMI بالاتر باشد احتمال اینکه بچه زودتر به دنیا بیاید بیشتر می‌شود که این موضوع خطرات بیشتری برای جنین را به همراه خواهد داشت، از جمله: مشکلات تنفسی، مشکلات شیر خوردن و مسائلی مربوط به رشد و یادگیری که در آینده مشخص می‌شود.

■ چاقی و مشکلات همیشگی مربوط به سلامتی

اگر بیش از حد اضافه وزن داشته باشید، پس از زایمان برای کاهش وزن باید زمان طولانی‌تری صرف کنید این در صورتی است که طبق راهکارهای اضافه وزن بارداری پیش نروید. علاوه بر این زنانی که بیش از اندازه چاق می‌شوند و ظرف ۶ ماه پس از بارداری این اضافه وزن را از بین نمی‌برند، طی ۱۰ سال آینده در معرض خطر جدی قرار می‌گیرند که می‌تواند منجر به فشارخون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی شود.

هشدار: اگر در سه ماه دوم بارداری در هر هفته بیش از ۶ کیلو وزن اضافه کنید، مخصوصاً اگر به نظر برسد به زیاد خوردن یا دریافت بیش از حد سدیم مربوط نباشد، باید با پزشک مشورت کنید.

■ قرار گرفتن در مسیر صحیح

در این زمینه با پزشک و متخصص تغذیه خود همکاری کنید و طبق برنامه غذا بخورید. چند راه‌حل کوچک برای این کار پیشنهاد می‌دهیم:

■ غذاهای بدون کالری را قطع کنید

تاکید بر مواد غذایی بدون کالری است، چون شما هنوز به غذاهایی با کالری مناسب برای تغذیه بچه احتیاج دارید. وزن کم کردن ایده خوبی نیست مخصوصاً که باردار هم باشید، اصلاً خوب نیست اما می‌توانید میزان افزایش وزن را کمتر کنید. خوراکی‌های ساده، مغزی و کم کالری می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

■ بدن خود را غنی از مواد مغذی کنید

با خوردن مواد غذایی سالم و به مقدار مناسب و طبق رژیم غذایی بارداری پیش روید. مراقب حجم غذایی که می‌خورید باشید. ممکن است

مقدار غذایی که در رژیم برای شما در نظر گرفته شده کم‌تر از چیزی باشد که فکر می‌کنید.

■ روی مواد غذایی موثر تمرکز کنید

غذاهایی را انتخاب کنید که بتوانید در مقدار زیاد، بخورید (هم سیر شوید هم سیر بمانید) اما کالری بالا نداشته باشد: سبزیجات تازه برگ سبز و میوه‌ها به خصوص میوه‌های آبدارتر مثل خربزه، ماهی، گوشت مرغ و گوشت قرمز بدون چربی و بلغور جو. آب فراوان بنوشید علاوه بر آب میوه و نوشیدنی‌های دیگر.

■ چربی‌های سالم مصرف کنید

برخی چربی‌ها لازم هستند و برای دوران بارداری ضروری‌اند اما مصرف بیش از اندازه آنها باعث انباشتگی کالری می‌شود. پس نان را بدون کره بخورید، آبگوشت را حتما همراه با پیاز و سبزی خوردن مصرف کنید و غذاهای سرخ کردنی را به حداقل برسانید. در کنار غذا سالاد بخورید اما سس نخورید، بجای آن از دستور زیر استفاده کنید:

■ سس سالاد

مواد لازم:

دو قاشق غذاخوری ماست چکیده، پنچ قاشق غذاخوری ماست معمولی، پودر سیر یا سیر رنده شده، فلفل سیاه، نمک، پودر نعنا یا پونه خشک، نصف قاشق چای خوری شکر، آب یک لیموتش بزرگ. همه این مواد را با هم مخلوط کنید تا یک دست شوند و حالا این سس طبیعی و سالم را بریزید روی سالاد و از خوردن آن لذت ببرید:



پدر شدن

همچنان وقتی که ماجرای تولد فرزند شکل جدی به خود می‌گیرد، فکریایی درباره‌ی نوزاد به سراغ تان می‌آیند؟ نگران نباشید. این شرایط عادی است. وقتی که همسرتان ۲۲ هفته باردار است، ممکن است از خودتان پرسید که شما چگونه پدری خواهید بود، درباره سلامت نوزاد و مادر نگران باشید و یا از حرف خاصی که پزشک در آخرین ویزیت زده گیج باشید و فکرتان مشغول باشد. در اینجا راه‌هایی ارائه می‌شود که اطمینان قلبی خود را می‌توانید توسط آنها تقویت کنید.

۱ درباره‌ی بارداری و نوزادان زیاد مطالعه کنید. دانایی یک قدرت است.

۲ با همسرتان صحبت کنید. او احتمالا به اندازه‌ی شما عصبی بوده و کنترلش را از دست داده است. بیان کردن ناراحتی‌ها به هر دوی شما کمک می‌کند که آرام شوید.

۳ از راهنمایی هر پدر باتجربه‌ای در این زمینه استفاده کنید و به آگاهی خود بیافزایید.

در نهایت با این طرز فکر آرام شوید که ناپرده رنج، گنج میسر نمی‌شود.

توصیه‌هایی برای پدران



هفته ۲۳



وضعیت جنین

افزایش وزن جنین

عروسک تان الان ۲۰/۳ سانتی متر قد دارد و بیش از ۴۵۳/۵ گرم وزن دارد. این هفته به عنوان شروع اساسی افزایش وزن شناخته می‌شود. فرزندتان باید وزنش را طی چهار هفته ی آینده، دوبرابر کند و احتمالاً شما هم، چنین حسی را خواهید داشت.

پوست کوچولوی تان، کمی چروکیده است، چون سرعت رشد پوست بیش از چربی است ولی به زودی، به محض این که تمام بخش‌ها با ذخیره چربی پر شوند، بدنش شکل می‌گیرد. به محض تولد فرزندتان، به خوبی چاق و توپ می‌شود، از گونه‌های تپیل گرفته تا انگشتان گوشتالو! و گرچه در هفته ۲۳ بارداری اندام‌ها و استخوان‌های بدن فرزندتان از زیر پوستش (که به خاطر سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌هایی که زیر آن در حال رشد هستند، ته مایه رنگ قرمز دارد) مشخص‌اند، ولی وقتی ذخیره‌های چربی در محل‌های شان قرار بگیرند، دیگر مثل الان شفاف نخواهد بود.



می‌توانید صدای ضربان قلب بچه را با یک گوشی طبی بشنوید

احتمالاً تا به حال بارها صدای ضربان قلب فرزند در حال رشدتان را با یک گوشی پزشکی شنیده‌اید (گرچه هیچ وقت از شنیدن آن خسته نمی‌شوید)، ولی از الآن می‌توانید با یک گوشی طبی استاندارد هم آن را بشنوید. عجب تپش قلبی!

وضعیت بدن شما



اکنون فرزنددی که انتظارش را می‌کشید به راحتی در شکم‌تان پناه گرفته و تا به حال حتماً متوجه شده‌اید که بارداری از سر تا انگشت پای‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد (و تقریباً هرجایی در این فاصله را). در هفته ۲۳ بارداری، ذهن تان گیج است (مربوط به مغزتان است که تحت تاثیر پروژسترون قرار دارد) و انگشتان پاهای تان دارند رشد می‌کنند. کف دست‌ها و پاهای تان ممکن است قرمز باشند و ممکن است بیشتر مستعد عرق سوز و جوش‌های ریز پوستی باشید. ترک‌های پوستی به صورت رگه‌های مکرر صورتی و بنفش روی تقریباً هر سطحی از پوست شما ظاهر می‌شوند.

لک شدن پوست

آن خط عجیب تیره که از مرکز ناف تان به پایین می‌رود دیگر چیست؟

خط تیره یا لینه آنیگرا علامتی شایع از بارداری است (بیشتر در زنانی که پوست تیره دارند جلب توجه می‌کند). لینه آنیگرا که از ناف تا ناحیه لگن رد می‌شود، توسط همان هورمون‌های بارداری ایجاد شده که تمام تغییر رنگ‌های پوستی که می‌بینید را سبب می‌شوند. مثل سایه تیره تر دور نوک پستان‌های تان و کک و مک‌های عمقی تر روی بازوها و پاهای تان، بعضی خانم‌ها (بازهم، بیشتر بین آنهایی که پوست تیره‌تر دارند شایع است) تغییر رنگ در پوست صورت‌شان هم



دارند، به ویژه در نواحی اطراف بینی، پیشانی، گونه‌ها و چشم‌ها. این اتفاق ماسک یا پوشش بارداری نام دارد (یا کلوزما)، چون به شکل یک ماسک روی صورت ظاهر می‌شود. جهت اطمینان، تمام تغییرات رنگ پوست طی چند ماه بعد از زایمان محو می‌شوند. در این دوران می‌توانید، از پوشش دهنده‌ها استفاده کنید.

کاری که می‌توانید در این مورد انجام دهید

با پاهای جمع شده بنشینید. پس از تولد نوزاد می‌بایستی که این خط به تدریج و به خودی خود محو شود اما یک سری توصیه‌های فوری می‌تواند کمک کند که در این زمان این خط کمتر مشخص باشد:

■ خوب غذا بخورید

بر طبق شواهد موجود تغییرات رنگ در پوست به کمبود اسید فولیک ارتباط دارد. اطمینان حاصل کنید که یک رژیم غذایی سالم بارداری را با اسید فولیک فراوان و از سبزیجات برگ‌دار، نان گندم و غلات دریافت می‌کنید (اما وسواس خیلی زیادی هم روی دقت اجرا کردن این رژیم نداشته باشید چون با استفاده از مکمل‌های دوران بارداری نیز مقدار زیادی از آن را دریافت می‌کنید). چه این کار لینه آنیگرا (Linea Nigra) را به حداقل برساند و یا نه، در هر صورت انجام آن مطمئناً برای نوزاد خوب است.

■ ریلکس کردن را یاد بگیرید

این همه خوشی دارد شما را لرزان و دچار استرس می‌کند؟ نفس بکش عزیزم، نفس بکش! الآن وقت خوبی برای یاد گرفتن چند تکنیک آرامش بخش است. نه فقط چون کمک می‌کند از پس اضطراب‌های بارداری بربیایید (و به زودی هم انقباض‌های زایمان)، بلکه بخاطر اینکه در زندگی جدیدتان به عنوان یک مادر به کار خواهند آمد.

اگر زمان کلاس رفتن را داشته باشید، یوگا به طرز فوق العاده‌ای کاهنده استرس است ولی یک تکنیک آرامبخش (مدیتیشن) بارداری را معرفی می‌کنیم که می‌توانید تقریباً هرجایی و هر زمانی برای آرام کردن روح تان استفاده کنید:

۱ بنشینید و چشمان تان را ببندید و یک منظره زیبا و آرام را تصور کنید (مثل غروب در ساحل مورد علاقه‌تان، موج‌هایی که به آرامی روی ساحل می‌آیند، منظره یک کوهستان آرام با یک جویبار خروشان،...).

۲ سپس تمرین را از انگشتان پا شروع کنید تا به صورت برسید و روی استراحت دادن هر عضله تمرکز کنید. آهسته و عمیق نفس بکشید، فقط با بینی و یک واژه را (مثلاً «آخیش» یا «یک») را انتخاب کنید تا با هر بازدم تکرار کنید.

باید بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه این تمرین را تکرار کنید اما حتی یک یا دو دقیقه انجام دادنش هم بهتر از انجام ندادن است.



نکات بیشتر



- ۱ متاسفانه، خواب راحت تر نمی شود. بی خوابی بارداری تقریباً ۷۸ درصد زنان باردار را تحت تاثیر قرار می دهد. سعی کنید با یک بالش بین ساق پاها و با زانوهای خم شده استراحت کنید.
- ۲ حالا که هفته ها از باردار شدن تان می گذرد، وقت آن است که به مرخصی بارداری فکر کنید. مرخصی پدران را فراموش نکنید. از همسر تان بپرسید که نظر کارفرمایش چیست.
- ۳ همیشه یک بطری آب همراه تان داشته باشید. اینکه بدن تان همیشه آب داشته باشد به نگاه داشتن مقدار خون اضافی کمک می کند، مایع آمینوتیک را تازه می کند، تولید شیر را تقویت می کند و بسیاری مزایای دیگر دارد.
- ۴ اگر خسته هستید! روی پهلو چپ تان چرت بزنید. این کار، رحم در حال رشد شما را، از فشار آوردن بر روده ها و رگ های بزرگ خونی باز می دارد و اجازه می دهد که خون بیشتری به بچه برسد.

تغذیه بارداری



در دوران حاملگی طبق بودجه تان غذا بخورید



حساب و کتاب کردن پول های تان نباید به این معنی باشد که از غذاهای مقوی صرف نظر کنید. شاید نگران این هستید که رژیم غذایی جدید برای بارداری باعث ورشکستگی شما شود، درست در زمانی که به هر تومان آن احتیاج دارید. اما جای نگرانی نیست، می توانید با خیال راحت در هفته ۲۳ بارداری شاهانه غذا بخورید بدون اینکه بخواهید مثل یک ملکه خرج کنید. با کمی دوراندیشی و درایت می توانید غذاهایی ارزان تر بخورید که نسبت به غذاهای پرهزینه، سالم تر هم باشد.

کیف غذا را در نظر داشته باشید



ناهارتان را با خود به محل کار ببرید. با این کار صرفه جویی هم کرده اید. می توانید خودتان مقایسه کنید: هزینه ای که برای یک ساندویچ آماده می پردازید در ضمن نمی دانید چگونه و با چه کیفیتی درست شده نسبت به ساندویچی که خودتان از مرغ و سبزیجات درست می کنید، خیلی بیشتر است (برای نوشیدنی هم می توانید از آب سرد کن استفاده کنید که رایگان هم هست). به جای معطل شدن در فست فود می توانید لقمه پنیر و میوه درست کنید. با همین کیفیت غذا تا زمان زایمان می توانید مقدار قابل توجهی پول پس انداز کنید. آب که ارزان ترین نوشیدنی منو است را انتخاب کنید در ضمن بهترین انتخاب برای شما و بچه است. هم پول تان پس انداز می شود و هم اینکه یک نوشیدنی بدون کالری نوشیده اید.

در زمینه غذا خوردن به دنبال راحتی خود نباشید

همیشه غذاهای سریع و نیمه آماده با تنوع فراوان وجود دارند و قیمت های قابل توجهی هم دارند، نیازی به گفتن نیست که علاوه بر پولی که می پردازید، غذایی ناسالم می خورید که باعث افزایش وزن و افزایش سدیم و شکر می شود. با خرید مواد غذایی خودتان در زمان و پول صرفه جویی کنید و هر وعده غذایی را فریز کنید. در عرض ۵ دقیقه می توانید به راحتی با روغن زیتون و سرکه و خردل و آب لیموترش تازه سس درست کنید و آن را در شیشه خالی نگهداری کنید. به جای اینکه آن بسته یخ زده را در میکروویو بگذارید، یک غذای واقعی درست کنید و باقی مانده آن را هم برای صبحانه کنار بگذارید.



غذای مقوی و آسان

سوپ هویج و اسفناج

عدس (حتما از قبل در آب بخیسانید تا نفخ به حداقل برسد) را در آب بریزید در حد نیم پز شدن بپزید. هویج را نگینی خرد و به آن اضافه کنید. وقتی کاملا پخته شدند اسفناج خرد شده را به آن اضافه کنید. حدود ۸ دقیقه درب قابلمه را بردارید. این کار باعث می شود اسفناج رنگ بهتری داشته باشد. شیر را همراه عصاره مرغ، نمک و فلفل اضافه کنید و هر از گاهی سوپ را هم بزنید. در آخر برای لعاب بیشتر، برنج یا رشته سوپی اضافه کنید. در اسفناج می توانید مقادیر زیادی آهن، ید، ویتامین های B، ... پیدا کنید که تمام آنها املاح معدنی مفید برای بدن محسوب می شوند.



توصیه هایی برای پدران



لذت بردن از رابطه زناشویی در هنگام بارداری

چیزهایی که در این زمینه شنیده اید درست است. در این مرحله از فرآیند بارداری، همسران دقیقا ممکن است بیش از هر زمان دیگری در زندگی اش از رابطه زناشویی لذت ببرند. در هفته ۲۳ بارداری، اندام های تناسلی او به دلیل تاثیر هورمون ها و خون، متورم هستند و عصب های آلت تناسلی او بسیار حساس اند. از او بپرسید که آیا آماده رابطه عاشقانه هست و اگر جواب مثبت بود از این لحظات لذت ببرید. اما آرام آرام این کار را انجام دهید و با او عشق بازی کرده و قدرتان او نیز باشید. بگذارید او بداند که در حال حاضر چقدر برای شما جذاب بوده و بدنش برای شما چقدر عالی است. مانند همیشه بدون این که پیش تر از او بپرسید کار خاصی انجام ندهید و حواس تان به چیزهایی که او در این برهه از زمان دوست دارد و یا ندارد باشد.



هفته ۲۴

وضعیت جنین



صورت بچه شکل گرفته است، بچه تقریباً ۲۱/۵ سانتی متر طول دارد (سایز استاندارد کاغذ A4!) و ۶۸۰/۳ گرم وزن دارد. به طور پیوسته، مقدار ۱۷۰ گرم در هر هفته وزن اضافه می کند. بیشتر این وزن بخاطر اندام‌های در حال رشد او است، استخوان‌ها، عضلات، و تجمع چربی در بدن بچه. این چهره زیبا (هرچند هنوز خیلی کوچک است) تقریباً به طور کامل شکل گرفته است که با مژه‌ها و ابروها و موها کامل شده است. موی نوزاد مشکلی، بور یا قهوه‌ای است؟ الان طره‌های گیسوی او سفید هستند چون هنوز هیچ پیگمنتی ندارد.

چربی‌ای که قرار است زیر پوستش قرار بگیرد هم هنوز دیده نمی‌شود. تا زمانی که آن ذخیره‌های چربی ساخته شوند، پوست خیلی حساس بچه هنوز روشن و شفاف می‌ماند که یعنی اگر از نزدیک نگاهی بیاندازید، می‌توانید به وضوح تمام اندام‌ها، استخوان‌ها و رگ‌های خونی او را ببینید.



شنوایی جنین

در استدیوی گهواره کوچک تان این روزها چه نوایی پخش می‌شود؟ تمام صداها توسط بچه ی درون شکم تان شنیده می‌شوند: بازدم هوا از ریه‌های تان (یک نفس عمیق بکشید)، صدای جوشش گاسترین که در معده و روده‌های تان ایجاد می‌شود، صدای شما و همسرتان (که بچه هنگام تولد می‌تواند تشخیص بدهد) و حتی صداها ی خیلی بلند مثل شیپور، صدای سگ یا صدای ماشین آتش نشانی.

وضعیت بدن شما



اگر لباس راحتی قبلی تان را الان بیرون می‌پوشید، به جمع خوش تیپان خوش آمدید! تقریباً هر خانم بارداری، وقتی که رحم در حال بزرگ شدنش به هر چیزی که سر راهش باشد فشار بیاورد، نافش بیرون می‌زند. همه چیز بعد از زایمان طبیعی می‌شود، گرچه که شکم و ناف تان (و بعضی بخش‌های دیگر بدن) ممکن است کمی، کشیده شوند. این را به عنوان یک نشان افتخار دیگر که فقط مادرها می‌توانند داشته باشند، نگاه کنید.

سندرم تونل کارپال

احتمالاً بی‌حسی ناخوشایند مچ و انگشتان دست در این هفته به سراغ تان می‌آید. این سندروم تونل کارپال است. سوزن سوزن شدن و بی‌حسی آزاردهنده‌ای که در مچ و انگشتان دست حس می‌کنید معمولاً مربوط به کاری است که حرکات تکراری می‌طلبند (مثل تایپ کردن)، ولی تونل کارپال به زنان باردار به دلیل دیگری حمله می‌کند (گرچه کار مکرر قطعاً می‌تواند نقش داشته باشد). ورم کردن که کاملاً در طول بارداری طبیعی است، باعث می‌شود در طول روز مایعات در انتهای پایینی بدن تان جمع شوند که مجدداً به بقیه بدن تان (وقتی که دراز می‌کشید) توزیع می‌شوند، و این وضعیت به



عصبی که از مچ دست تان عبور می کند، فشار می آورد. این باعث بی حسی، سوزن سوزن شدن، درد یا درد خفیفی در انگشتان، دست یا مچ می شود. با پرهیز از خوابیدن روی دست ها و نگذاشتن دست ها روی بالشت (بالتر از سطح تشک) هنگام شب، این وضعیت را بهبود دهید. همچنین تکان دادن دست ها و مچ ها ممکن است کمک کند. اگر حرکات مکرر مثل نواختن پیانو یا تایپ انجام می دهید، مکررا به دستان تان استراحت بدهید و دست های تان را کشش دهید. خوشبختانه وقتی که ورم طبیعی بارداری بعد از زایمان برطرف می شود، سندرم تونل کارپال هم کم می شود.

کف دست های قرمز و سوزن سوزنی را تسکین دهید

حتما شنیده اید که بارداری همراه با شماری از نشانه ها و مشکلاتی است، بیشتر آنها چندان خوشایند نیستند (راستش، هیچ کدام از آنها خوشایند نیستند، مگر اینکه رشد سریع موها و ناخن ها و پستان ها را حساب کنید) مثل کف دست هایی که قرمز و سوزن سوزنی می شوند. سرخی ممکن است به کف پاهای تان هم گسترش یابد (گرچه احتمال کمتری وجود دارد که به آن توجه کنید چرا که دیدن پای تان سخت تر می شود). با این که این یک نشانه ی نسبتا طبیعی است (به خصوص در این زمان از بارداری)، حتما راجع به آن به دکترتان بگویید چون احتمال کمی هست که نشانه ی یک عارضه ی نادر بارداری به نام کولستاسیس باشد. واقعا برای تمام نشانه های بیگانه ای که طی ماه های بارداری تجربه می کنید، می توانید هورمون های بارداری را سرزنش کنید، به خصوص آن پروژسترون مزاحم را. درحالی که سرخی ها خودشان را نشان می دهد، هیچ راهکار مطمئنی وجود ندارد بجز زایمان. تا آن زمان، از هر چیزی که سرخی ها را سرخ تر کند پرهیزید، مثل گرمزده شدن، حمام یا دوش های طولانی و داغ داشتن یا زیادی گرم لباس پوشیدن یا جوراب و یا دستکش های خیلی تنگ.

۱ پزشک تان برای شما بین هفته های ۲۴ تا ۲۸ یک تست گلوکز (آزمایش قند خون) می نویسد. سطح قند خون تان نشان می دهد که آیا دیابت بارداری دارید یا خیر.

۲ گوشت بوقلمون حاوی ویتامین های B۶ و B۱۲ است. همچنین دارای مواد معدنی مثل روی، سلنیوم، کولین و نیاسین است. ماده های دیگر در گوشت بوقلمون وجود دارد که به آن اسید آمینه تریپتوفان می گوئیم و مقادیر زیاد آن موجب خوابی آرام می شود.

۳ گوشت بوقلمون سرشار از پروتئین است و به همین دلیل باعث می شود با خوردن مقداری از آن احساس سیری و پری کنید.

نکات بیشتر



تغذیه بارداری



آیا در دوران بارداری باید رژیم ارگانیک داشته باشید؟

بهتر است ابتدا تعریف دقیق تری از ارگانیک داشته باشیم و اینکه آیا ارزش دارد برای داشتن تغذیه ارگانیک در دوران بارداری هزینه بیشتری بکنیم؟ ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که چگونه و چه زمان تغذیه ارگانیک را شروع کنید. غذاهای ارگانیک گران تر از مواد غذایی معمولی هستند و درواقع ارگانیک یعنی بدون هیچگونه هورمون و مواد افزودنی و طبیعتا شما دوست دارید در این دوره حساس هر کاری بکنید که فرزندتان



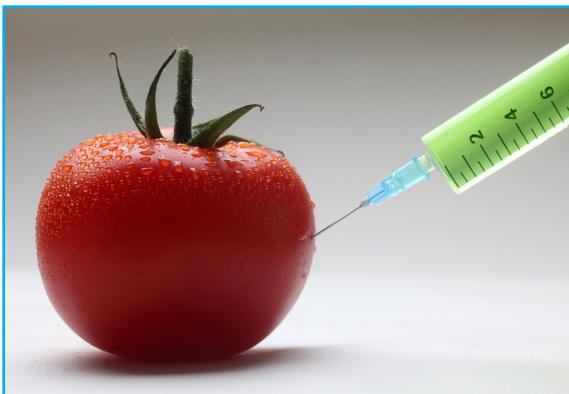
به بهترین شکل زندگی خود را آغاز کند. مثل موضوعات دیگر، از گذشته تا الان بحث درباره تغذیه ارگانیک و مواد غذایی معمولی وجود داشته است، هم جوانب مثبت دارد و هم منفی. طبق تحقیقات، غذاهای ارگانیک خطرات کمتری برای محیط زیست دارد و کمتر در معرض آفت کش ها قرار داشته اند اما نظر قطعی راجع به برتری و داشتن مزیت بیشتر غذای ارگانیک نسبت به غذای معمولی وجود ندارد. این اطلاعات برای آگاهی شماست و انتخاب به شما بستگی دارد. ارگانیک به چه معنی است؟ محصولی که بر اساس مجموعه ای از استانداردها تولید شده باشد. طبق این استاندارد ها مواد اولیه ارگانیک باید کاشته، جمع آوری و فرآوری شوند، به این معنی که:



- ۱ هیچ آفت کشی استفاده نشده باشد.
- ۲ هیچ کود شیمیایی بکار گرفته نشده باشد.
- ۳ از هیچ علف هرز کشی استفاده نشده باشد.
- ۴ از نظر ژنتیکی اصلاح نشده باشد.
- ۵ هورمون یا آنتی بیوتیک استفاده نشده باشد (برای مرغ، گاو).

دلایل در نظر گرفتن غذاهای ارگانیک:

تحقیقات در این زمینه هنوز در حال بررسی است اما برخی نتایج حاکی از این است که مصرف غذاهای ارگانیک می تواند در جلوگیری از موارد زیر به شما کمک کند:



آفت کش ها: تحقیقات انجام شده گسترده توسط گروه سلامت محیط زیست نشان داده است که خوردن غذاهای ارگانیک عوارض آفت کش ها را کاهش می دهد. این مطلب با مصرف آفت کش هایی خاص که می تواند بر سلامت مادر و بچه تاثیر طولانی مدت داشته باشد، مرتبط است.



آنتی بیوتیک ها: در رابطه با آنتی بیوتیک هایی که به حیوانات داده می شود و سپس گوشت شان توسط مردم مصرف می شود باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد. خطر آنتی بیوتیک این است که با گذشت مدت زمان طولانی، باکتری های معینی در حیوانات نسبت به آنتی بیوتیک مصونیت پیدا می کنند و ما به طور مکرر از گوشت آنها تغذیه می کنیم. اگر افراد از گوشت نامناسب استفاده کنند و توسط این باکتری مقاوم مریض شوند، ممکن است حتی آنتی بیوتیک نتواند آلودگی را درمان کند.



مواد افزودنی: در زمان خرید مواد غذایی آماده و ارگانیک، آنها را انتخاب کنید که فاقد رنگ، طعم و مواد نگهدارنده باشند.

فهرستی از مواد غذایی ارگانیک که برای خرید مناسب هستند

دام هایی که از چمن ارگانیک تغذیه کرده اند که مشخص شده علاوه بر این که فاقد آنتی بیوتیک هستند، کالری و چربی کمتری

دارند و نسبت به گوشت های معمولی پروتئین بیشتری دارند. تخم مرغ و مرغ ارگانیک که در شرایط طبیعی آزادانه پرورش یافته اند. این نوع مرغ ها کمتر دچار سالمونلا می شوند چون در مکانی تنگ و محدود و پر از آلودگی و بیماری رشد نکرده اند.

نکته هایی برای خرید مواد غذایی ارگانیک

- ۱ زمان خرید محصولات ارگانیک دوبرابر بیشتر خرید کنید.
- ۲ مواد غذایی ارگانیک در فروشگاه های معتبر به فروش میرسد و امروزه در فروشگاه های بزرگ بخشی مجزا برای محصولات ارگانیک وجود دارد.
- ۳ به خاطر داشته باشید که ارگانیک لزوما به معنی مغذی نیست. نان سفید ارگانیک همان نان سفید است، حتما برچسب محصولات را بخوانید چون ارزش غذایی مهم تر از ارگانیک بودن است.



خلاصه کلام

زمانی محصولات ارگانیک بخريد که کاربرد داشته باشد اما به یاد داشته باشید که آنچه اهمیت دارد طیف گسترده خرید شما از میوه و سبزیجات است و هرگز این فرضیه را باور نکنید که ارگانیک به معنای کاملاً بی خطر است، گرچه در معرض آفت کش نبوده اند اما مواد غذایی ارگانیک می توانند با باکتری آلوده شوند پس فرقی نمی کند مواد غذایی معمولی بخريد یا ارگانیک و در هر دو حالت باید گوشت، ماهی و مرغ را کاملاً بپزید و دیگر این که محصولات را پیش از خوردن با دقت بشویید.

توصیه هایی برای پدران



خط سیاه (Linea Nigra)

آیا اخیراً متوجه یک خط در نزدیکی ناف همسر خود شده اید؟ به این خط اصطلاحاً لینه آ نیگرا (Linea Nigra) گفته می شود و در واقع همواره وجود داشته است. اما در حال حاضر و در هفته ۲۳ به بعد بارداری فقط کمی تیره تر بنظر می رسد.

چه چیزی موجب بوجود آمدن آن می شود؟

دلیل این اتفاق هورمون های بارداری است. این هورمون ها که مسئول رخ دادن تغییرات غیرعادی دیگر هم روی پوست همسرتان هستند، موجب تیره تر شدن خط سفیدی می شوند که بین ناف همسر شما و لگن وجود دارد و شما پیش از باردار شدن هرگز متوجه وجود آن نشده بودید. وقتی که همسر شما باردار هست، این خط سفید تبدیل به خط سیاه می شود. در این زمان پوست همه بدن دارای رنگ های شدیدی می شود (ممکن است متوجه تیره شدن پوست صورت همسرتان نیز شده باشید که با عنوان ماسک بارداری یا Chloasma شناخته می شود). بدین ترتیب یک خط غیر عادی با باردار شدن روی بدن شکل می گیرد

چیزی که لازم است تا در این باره بدانید

نوزاد شما در این زمان در داخل شکم کاملاً در راحتی و آرامش است در حالی که خود مادر در بیرون در حال تجربه کردن موارد غیرعادی می باشد. اگر که همسر شما پوستی تیره داشته باشد، احتمال چشمگیرتر بودن لینه آ نیگرا بیشتر است. اما هرگز نترسید. این خط فقط چند ماه پس از به دنیا آمدن نوزاد محو می شود.



هفته ۲۵

وضعیت جنین



ریه‌های بچه برای نفس کشیدن آماده می‌شوند

بچه با تمام جست و خیزهایش در حال رشد است، الان طولش ۲۲/۸ سانتی‌متر و وزنش به بیش از ۶۸۰/۳ گرم رسیده است. بلندتر از دو قوطی آبمیوه که روی هم سوار شده باشند و سنگین تر از چهارتای آنها. این هفته دیگر چه خبر است؟ پوست فرزندتان صورتی تر می‌شود، نه به خاطر آنکه گرمش باشد (در حقیقت، مایع آمنیوتیک به خوبی دما را تنظیم می‌کند که یعنی فرزندتان را همیشه در دمای مناسبی نگاه می‌دارد)، بلکه چون رگ های کوچک خونی اش که مویرگ نامیده می‌شوند زیر پوستش تشکیل و با خون پر می‌شوند. کمی بعد در این هفته، رگ‌های خونی همچنین در ریه های بچه هم گسترش می‌یابند که آنها را یک قدم به رشد کامل نزدیک‌تر می‌کند و همچنین یک قدم به اولین نفسی که با هوای تازه بکشد، نزدیک‌تر می‌کند.

ولی در هفته ۲۵ بارداری، ریه‌ها هنوز خیلی جای پیشرفت دارند. ریه‌ها شروع به ترشح سورفکتانت می‌کنند، ماده‌ای که به ریه‌ها کمک می‌کند تا بعد از تولد بچه با اکسیژن پر شوند و گسترش یابند، اما ریه‌ها هنوز برای آن که به طور کارآمد اکسیژن را به جریان خون بفرستند و دی‌اکسیدکربن را با بازدم بچه آزاد کنند، خیلی غیر پیشرفته‌اند.



بیمارانه بزرگ

سوراخ‌های بینی بچه باز می‌شوند

ریه‌ها تنها سیستمی نیست که برای ورود هوا آماده می‌شود. سوراخ‌های بینی فرزندتان که تا به حال بسته بوده‌اند، این هفته شروع به باز شدن می‌کنند. در حقیقت این به کوچولوی شما اجازه می‌دهد که تمرین نفس کشیدن را شروع کند.

وضعیت بدن شما



در هفته ۲۵ بارداری، رحم در حال رشدتان حالا به ابعاد یک توپ فوتبال رسیده است.

بواسیر

بیش از نیمی از تمام زنان باردار سیاهرگ‌های متورم و سوزش‌دار را در مقعدشان تجربه می‌کنند که بخاطر رحم بزرگی است که به نواحی پایین‌تر فشار می‌آورد. به دلیل افزایش جریان خون در این ناحیه، این تورم ایجاد می‌شود.

با این که برای بدن تان خطرناک نیست، بواسیر می‌تواند صرفاً دردناک باشد و حتی باعث خونریزی مقعدی شود. یبوست می‌تواند این بواسیر مزاحم را حتی بدتر کند، پس بهترین تلاش شما برای پیشگیری، این است که مایعات و فیبر دریافتی بدن تان را افزایش دهید و غذاهای غنی از فیبر زیاد بخورید (میوه‌ها، سبزیجات و تمام حبوبات را در نظر داشته باشید). انجام ورزش‌های مرتبط با لگن را شروع کنید.

ورزش تقویت عضلات کف لگن

- ۱ به پشت دراز کشیده و پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید.
- ۲ کف پا را بر روی زمین قرار داده و به همراه دم عضلات باسن را منقبض کرده و از زمین کمی بلند کنید.
- ۳ سپس با بازدم عضلات باسن را شل کرده و آرام بر روی زمین قرار دهید.



چند توصیه برای بواسیر

- کمی یخ با یک پوشش نرم روی محل بواسیر قرار دهید.
- روزی چند مرتبه در لگن آب گرم برای بهبود درد نشسته و پس از آن خود را کاملا خشک نمایید.
- دستمال توالت‌های بدون عطر، سفید رنگ و نرم استفاده نمایید. استفاده از دستمال مرطوب بدون رایحه را فراموش نکنید. نکات بهداشتی و ضدعفونی کردن محل را در نظر داشته باشید.
- در صورت بدتر شدن بیماری حتما با پزشک خود مشاوه کنید تا برای شما داروی مناسب تجویز نماید. اکثر این داروها را بیشتر از یک هفته نمی‌توان استفاده کرد.

سلامت دندان‌ها

دوست دارید که بچه را در بدن‌تان تا پایان زمان مقرر، بی‌خطر نگهداری کنید؟ نخ دندان را در فراموش نکنید! تحقیقات نشان داده است که به طور شگفت‌آوری سلامت مناسب دندان‌های بارداری‌های با دوام تر و سالم تر مرتبط است. چیزی به همین سادگی رابطه مستقیم با تولد نوزاد نارس دارد. شستن دندان‌های‌تان، حداقل دوبار در روز و منظم نخ دندان کشیدن را جز عادت‌های خود تعریف کنید. این کار خطر ورم لثه را کاهش می‌دهد، عارضه رایجی که در آن لثه‌های‌تان ملتهب و قرمز می‌شوند و حتی شروع به خونریزی می‌کنند. ورم لثه‌ی درمان نشده (اینجا است که چکاپ دندان‌های منظم خودش را نشان می‌دهد) می‌تواند به عفونت جدی‌تر، منجر شود که احتمال دارد زایمان زودرس و حتی خطر پره اکلامپسی را افزایش می‌دهد. به دندان‌های‌تان به طور جدی اهمیت دهید و آن ضرب‌المثل قدیمی که می‌گوید زن با هر بارداری یک دندان از دست می‌دهد را تغییر دهید.

نکات بیشتر



- ۱ مطالعات نشان می‌دهد که مادران بارداری که مثبت‌گرا نیستند و از انرژی‌ها و افکار منفی دوری نمی‌کنند (مثل: من لیاقت شاد بودن را ندارم)، در معرض خطر افسردگی پس از زایمان هستند. انگار آشناست، نه؟ در زودترین زمان ممکن از پزشک و مشاور خود کمک بگیرید.
- ۲ رحم‌تان به اندازه‌ی یک توپ فوتبال است و پوست‌تان را می‌کشد. تمام این‌ها ممکن است باعث خارش شکم‌تان بشود. در صورت نیاز از مرطوب‌کننده به مقدار زیاد یا لوسیون استفاده کنید.
- ۳ ترکیبی از روغن زیتون، روغن نارگیل و روغن کنجد درست کنید و روزی چند مرتبه پوست خود را ماساژ دهید.
- ۴ احتمالا کمی بازی نام‌گذاری برای بچه انجام داده‌اید. حالا، قبل از تایید، این‌ها را از خودتان بپرسید: چگونه تلفظ می‌شود؟ قافیه‌اش قشنگ است؟ اسم‌های مخفف احتمالی‌اش چه هستند؟

تغذیه بارداری



اضافه نشدن وزن در دوران بارداری: پنج راه حل برای قرار گرفتن در مسیر صحیح

برای اغلب زنان، افزایش وزن بارداری امری آسان است اما برای برخی مشکل، اضافه شدن وزن نیست بلکه کاملاً برعکس، این افراد به اندازه کافی وزن اضافه نمی‌کنند. این امر می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد، متابولیسم، بافت‌های بدن، تهوع صبحگاهی، از دست دادن اشتها و یا هر دلیل پزشکی دیگری که باشد، مشکلاتی را برای شما بوجود خواهد آورد.

کودک‌انی که مادران‌شان طی بارداری زیر ۹ کیلو، وزن اضافه کرده‌اند، احتمال بیشتری هست که زودتر از موعد به دنیا بیایند، یا نسبت به سن بارداری کوچک باشند یا به دلیل محدودیت رشد در رحم، دچار مشکل شوند (استثنا: زنانی که اضافه وزن بالا دارند تحت نظارت پزشک باید کمتر از ۱۰ کیلو اضافه کنند).

بسیاری از زنان در هفته‌های اول بارداری برای اضافه کردن یک گرم هم مشکل دارند حتی گاهی چند گرم هم از دست می‌دهند. حتی اگر شما خیلی تهوع داشته باشید یا نتوانید غذا بخورید، طبیعت بدن از بچه محافظت می‌کند. چون جنین اوایل بارداری بسیار کوچک است نیاز تغذیه‌ای او هم کم است، یعنی فقدان اضافه وزن شما تاثیر چندانی بر بچه ندارد. باید تلاش کنید اضافه وزن داشته باشید در غیر این صورت از ذخایر مادر برای رشد جنین استفاده می‌شود و سلامتی شما به خطر می‌افتد. البته شما با روندی ثابت اضافه وزن داشته باشید اما اگر وزن کافی اضافه نشد نگران نباشید. پزشک یا متخصص تغذیه به شما کمک می‌کنند تا طبق برنامه غذایی صحیح پیش روید.

در ادامه، برای کمک به شما در رابطه با اضافه وزن صحیح در بارداری نکاتی را شرح می‌دهیم:

۱ کالری بیشتری بخورید



اگر مقدار صحیحی کالری می‌خورید و اضافه وزن ندارید باید میزان آن را بیشتر کنید. اگر اشتهای خود را از دست داده اید بر کیفیت کالری در وعده‌های کوچک تمرکز داشته باشید. انتخاب‌های خوب داشته باشید شامل: مواد غذایی با چربی سالم مثل آووکادو و آجیل‌ها با کالری بالا، حبوبات، نان و برنج سبوس دار، پاستا، لوبیا و نخود.

۲ فعلاً مصرف سالاد در حجم زیاد را کنار بگذارید



برای اینکه اشتهای تان سرکوب نشود، نصف محتوای سالاد را بعد از غذای اصلی بخورید. منابع غنی‌تر و پرکالری را انتخاب کنید، زردآلوی خشک حاوی مقدار زیادی ویتامین B و آهن است. روزانه مقداری از آن را به ظرف سالادتان اضافه کنید.

۳ تنقلات بیهوده و مواد فرآوری شده مصرف نکنید



ممکن است بخواهید این شکاف کالری را با مواد غذایی خمیری مثل شیرینی خامه‌ای، جبران کنید اما تسلیم نشوید. خوراکی‌هایی که شکر زیاد دارند یا سرخ کردنی‌های چرب وزن اضافه می‌کنند اما مغذی و سالم نیستند و شما باید هر دو مورد را در نظر بگیرید.

۴ صبح زود یا آخر شب در تمام اوقات خوراکی بخورید

به جای خوردن سه وعده غذای اصلی در طول روز، ۶ وعده غذای کوچک بخورید.

بهتر است هر ۲ ساعت چیزی میل کنید.

۵ روند آرامی را در پیش بگیرید

اگر همیشه از یک رویه ورزشی شدید پیروی می‌کردید الان باید کمی استراحت به خود بدهید (هر چه بیشتر کالری بسوزانید، سخت‌تر وزن اضافه می‌کنید). باید تغییراتی ایجاد کنید. از ایروبیک در آب به نرمش‌های ملایم، از آهسته دویدن به قدم زدن تغییر برنامه دهید.

اگر برنامه زمانبندی شما آن قدر پر است که مجبورید همیشه بدوید و نمی‌توانید به اندازه کافی غذا بخورید باید آن را نیز تعدیل کنید. برخی زنان دچار شرایطی می‌شوند که به آن تهوع و استفراغ شدید می‌گویند (Hyperemesis Gravidarum) که طی آن تهوع و استفراغ مثل حالت ویار حاملگی معمولی نیست و شدیدتر است. در این وضعیت هیچ ماده غذایی در معده شما نمی‌ماند و مشکل ساز است. این وضعیت بیشتر برای زنانی پیش می‌آید که چند قلو دارند یا سابقه تهوع داشته‌اند. حتماً با پزشک درباره این شرایط مشورت کنید. ممکن است دارو تجویز کند یا تغییراتی در شیوه تغذیه و زندگی شما ایجاد کند.



توصیه‌هایی برای پدران

در کارهایی که همسران قادر به انجام آن‌ها نیست او را یاری کنید. اگر هم فکر می‌کنید که برای انجام این کارها در پایان روز خسته هستید، به مورد زیر دقت کنید: همسر بارداران نسبت به شما که دارای وضعیت عادی هستید، نیاز به انرژی بیشتری دارد. این فرآیند در بدنش او را خسته می‌کند. خسته‌تر از هر زمانی که او را تا به حال دیده‌اید. بنابراین با وجود همه ی کارهایی که قبلاً برای او انجام داده‌اید (و بصورت طبیعی الان نیز انجام می‌دهید)، هم اکنون وقت آن است که کمک بیشتری به او در انجام کارهای خانه کنید. مثلاً لباس‌های کثیف را از کف زمین بردارید و در سبد رخت‌های چرک بگذارید، غذا آماده کنید و ظرف‌ها را بشویید و او را تشویق کنید که استراحت کرده و چندین بار نفسش را حبس کند و به بیرون بدهد. علاوه بر همه این‌ها، او در حال به وجود آوردن یک انسان دیگر در درون خود است، کسی که کاملاً و در مجموع به حیات همسر شما وابسته است. همسران به شما نیاز خواهد داشت در نتیجه مراقب او باشید.



نوزاد به احتمال زیاد الان می‌تواند صدای شما را بشنود، دهان‌تان را در نزدیکی شکم همسران بگذارید و شروع به حرف زدن کنید. مثلاً «سلام، بد نگذره؟». همچنین این جمله که «ما دوستت داریم ولی زیاد اونجا نمون». می‌توانید آهنگ مورد علاقه‌تان را برای نوزاد بخوانید یا برایش کتاب قصه بخوانید و همچنین کمی هم شکم همسران را نوازش کنید (مادر از این کار خرسند می‌شود و نوزاد نیز نوازش‌های شما را حس می‌کند). با این وجود این کوچولوی داخل شکم ممکن است موجب نوسانات خلقی زیاد در همسران شود. خودتان را برای بهم ریختگی اعصاب او آماده کنید. هر وقت می‌توانید به او نزدیک شده و او را در آغوش بگیرید.

هفته ۲۶

وضعیت جنین



چه خبر از کوچولو؟ حالا ۹۰۷/۱ گرم وزن دارد و بیش از ۲۲/۸ سانتی متر طول دارد. بچه به زودی کمی در رحم تان دچار گرفتگی عضله می شود ولی نگران نباشید، هنوز فضای زیادی برای رشد فرزندان وجود دارد. این فقط به این معناست که ژیمناست شما فضای کمتری برای پشتک‌ها، چرخ و فلک‌ها و سایر شاهکارهای المپیک‌اش خواهد داشت.

چشم‌های بچه باز می شوند

چشم‌های فرزندان که در چند ماه گذشته بسته بوده است، در هفته ۲۶ بارداری شروع به باز شدن می کنند. دلیل این تاخیر، رشد شبکیه (بخشی از چشم که تصاویر را بزرگنمایی می کند) است. این یعنی فرزندان حالا می توانند ببینند. متأسفانه منظره درون رحم تان چندان هیجان‌انگیز نیست ولی این را در خانه امتحان کنید: به شکم تان نور چراغ قوه بتابانید. ممکن است بچه در جواب لگد بزند (شاید به این معنی: «آن نور را از چشم‌هایم دور کنید!»). در این زمان، عنبیه، بخش رنگی چشم، هنوز چندان رنگی نشده است، پس هنوز برای تخمین رنگ چشم فرزندان خیلی زود است. حتی رنگی که بچه با آن به دنیا بیاید ممکن است رنگ دائمی چشمانش نباشد.



فعالیت موج مغزی شروع می شود

فعالیت موج مغزی فرزندان در این مرحله از رشد جنینی شروع می شود که یعنی کوچولو تان نه تنها می تواند صداها را بشنود، بلکه اکنون همچنین می تواند به آنها پاسخ بدهد. مسلماً نه با کلمات، بلکه با افزایش ضربان قلب یا افزایش فعالیتش پاسخ می دهد.

وضعیت بدن شما



ناف برآمده

در هفته ۲۶ بارداری، شما دو سوم مسیر بارداری تان را گذرانده‌اید و رحم تان حدود ۶/۳ سانتی متر بالاتر از ناف تان قرار دارد. زمانی حدود میانه تا پایان سه ماهه دوم، روندی شروع می شود که در آن رحم رو به رشدتان آن قدر ورم می کند تا شکم تان را جلو بدهد که باعث می شود ناف بیرون ببرد، گرچه که شما قبل از تکمیل و تمام عیار شدن فرزندان هنوز راهی برای پیش رفتن دارید. ناف چند ماهی بعد از زایمان باید به حالت عادی برگردد، گرچه ممکن است ظاهر کشیده شده‌اش که به خاطر «ساکن قدیمی» بوده را داشته باشد.

بی خوابی

یک خواب کافی شبانه برای تان دور از دسترس شده است، در حقیقت شما وارد مرحله جدیدی به نام بی خوابی های بارداری شده‌اید. بعد از سوزش معده و گرفتگی پاها و شکم برآمده با یک ناله گرد و برجسته، هیچ جای تعجب نیست که بدن تان با ساکن شدن و تغییر حالت از ایستاده به خوابیده مشکل داشته باشد. ولی روش های زیادی هست که تمرین کردن شان، به شما کمک می کند تا مجبور نباشید مدام قدم بزنید. فعالیت بدنی روزانه شامل: پیاده روی، داشته باشید. سعی کنید بعد از ظهر در یک فضای پاک و دور از آلودگی قدم بزنید و فراموش نکنید مایعات فراوان بنوشید.



حرکت‌های بچه در رحم



با این همه لگد و ضربه، حس می‌کنید یک فرزند کاراته کار را باردار هستید؟ حقیقتاً فرزندان دارای تمام حرکات هابی که سرانجام در زندگی بیرون از شکم به دردش خواهد خورد را تمرین می‌کند. همانطور که سیستم عصبی فرزندان پیشرفته‌تر می‌شود، حرکات جنینی هماهنگ‌تر می‌شوند. با بزرگ و قوی‌تر شدن بچه، حرکات قوی‌تر هم می‌شوند و بعضی وقت‌ها، حتی ممکن است برای تان دردناک باشد. فرزندان خوب به هدف می‌زنند، ممکن است ضربه سمت چپ دردناک‌تر باشد. بازی دیگری که ممکن است انجام دهد، این است که پایش را آن قدر کش بدهد که پایش بین دنده‌های تان قرار بگیرد (آآخ). دفعه بعد که مورد حمله قرار گرفتید، سعی کنید تغییر موقعیت دهید یا حرکات کششی تان را انجام دهید. حتی می‌توانید وقتی که این کوچولوی ضربه زن، کمی محکم می‌زند، به آرامی بچه را با دست تان عقب برانید.

نکات بیشتر



- ۱ یک مادر باردار سالم احتمالاً باید تا به حال بین $7/2$ تا $9/9$ کیلوگرم وزن اضافه کرده باشد. اگر بیش از این اضافه کرده اید با پزشک تان راجع به افزایش وزن در طول بارداری صحبت کنید.
- ۲ دوش گرفتن پیش از خواب باعث کم شدن استرس و رفع اضطراب می‌شود و همچنین انقباضات ماهیچه‌ها را کمتر می‌کند.
- ۳ به پهلوی چپ بخوابید و از بالش‌های متعدد در زیر شکم و بین پاها استفاده کنید.
- ۴ سعی کنید در طول روز چرت بزنید. چرت زدن باعث بازگشت انرژی دوباره به بدن می‌گردد و همچنین سعی کنید نظم خاصی در برنامه خوابیدن و بیدار شدن داشته باشید.

تغذیه بارداری



برای تغذیه صحیح در بارداری سرتان خیلی شلوغ است؟

به ندرت این روزها خانم بارداری پیدا می‌کنید که درگیر زمان نباشد. اگر ۱۰ دقیقه بیشتر برای آماده کردن غذا وقت داشته باشید می‌توانید هم خودتان غذا بخورید و هم جنین را تغذیه کنید. موضوع اینجاست که فقط غذا خوردن مشکل شما نیست، موضوعات مختلفی وجود دارد که با زمان محدود شما در رقابت است. همانطور که می‌دانید در هفته ۲۶ بارداری تغذیه صحیح اهمیت دارد.

مهم نیست زمان چقدر به سرعت حرکت کند، با بکارگیری این راهکارها می‌توانید نیاز تغذیه ای خود و بچه را با زمان‌بندی خود هماهنگ کنید:



سرعت کارتان در آشپزخانه را بیشتر کنید

اگر آماده کردن یک غذای ۳۰ دقیقه ای برای شما ۲۰ دقیقه بیشتر از آن وقت می گیرد باید سرعت عمل تان را بالا ببرید. ابزار و وسایل لازم را نزدیک دست تان قرار دهید. از آرام پز می تواند استفاده کنید. بیشتر غذاهای ایرانی در آرام پز بسیار خوشمزه پخته می شود، خورشت ها، آبگوشت، خوراک ها و... آرام پز بهترین وسیله برای صرفه جویی در زمان است. هر چیزی در خانه دارید را انتخاب کنید (گوشت، لوبیا، سبزیجات...) و صبح در آرام پز گذاشته و روشن کنید، در پایان روز که به خانه می رسید یک غذای خوشمزه و گرم دارید که برای فردا هم باقی می ماند. اجاق گاز هم تمیز می ماند و فقط قابلمه را می شوید. با استفاده از مخلوط کن در عرض ۲ ثانیه یک آب میوه غلیظ با میوه ها درست کنید.

از قبل برنامه ریزی داشته باشید

اگر آشپزی روزانه برای تان مشکل است و یا فرصت کافی برای آشپزی ندارید، یادتان نرود که فریزر دوست شما است. یک بار غذا بپزید و برای چند وعده دیگر فریز کنید. مثلاً مقدار زیادی گوشت چرخ کرده و پیاز و فلفل دلمه آماده کنید. سپس آن را تقسیم کنید و در فریزر بگذارید و هر زمان خواستید فقط گرم کنید. می توانید یک سوپ عالی با سبزی و لوبیا و ماکارونی یا هویج درست کنید و در ظرف های جدا گانه فریز کنید. مقداری تخم مرغ آبپز کنید و سالاد مخلوط درست کنید و بقیه آن را به عنوان میان وعده میل کنید. سالاد میوه درست کنید و در طول روز مدام بخورید. به جای کباب کردن یک سینه مرغ

چند تا بیشتر درست کنید و از بقیه آن یک ساندویچ خوشمزه درست کنید یا در سالاد استفاده کنید. مقداری آش جو، آش رشته و یا آش شعله قلمکار آماده کنید و در ظرف های کوچک در فریزر قرار دهید. سبزیجاتی مثل نخود فرنگی، هویج، کدو حلوائی، بامیه، ذرت و لوبیا سبز گزینه های خوبی برای فریز کردن هستند زیرا که هم رنگ آن ها و هم بافت آن ها طی فریز کردن حفظ می شود. اگر نمی توانید گرمای آشپزخانه را تحمل کنید، از بیرون یک ظرف مرغ سوخاری بخرید یا این که یک سینه مرغ را آب پز کنید (با پیاز و فلفل دلمه ای و کمی ادویه). به این روش تا یک هفته می توانید روزی یک ساندویچ مرغ همراه با سبزیجات برای خودتان آماده کنید.

یک غذای سالم ۲۵ دقیقه ایی

خوراک مرغ و سبزیجات (زمان مورد نیاز برای پخت: ۲۵ دقیقه)
مواد لازم (برای دو نفر):

- سینه مرغ خرد شده (تیکه های کوچک) ، ۱ عدد
- پیاز خرد شده
- قارچ خرد شده یک پیمانه
- کدو سبز ۵ عدد کوچک
- فلفل دلمه ۳ عدد
- هویج ۲ عدد متوسط
- سیر ساطوری: ۱ حبه
- جعفری ساطوری: نصف پیمانه
- گوجه فرنگی یا لیمو ترش



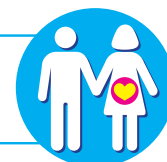
طرز تهیه

ابتدا پیاز را تفت دهید، سینه مرغ خرد شده را به پیاز و سیر تفت داده شده اضافه کنید، مخلوط را هم بزیند تا مرغ ها کاملا سفید رنگ شوند (۷ دقیقه). سپس، فلفل دلمه را اضافه کنید (۳ دقیقه). در مرحله بعد هویج و کدو سبز خرد شده را اضافه کنید (۴ دقیقه). بعد از ۴ دقیقه، قارچ خرد شده و جعفری را به قابلمه اضافه کنید (۳ دقیقه). در مرحله آخر برای تکمیل، مقداری ویتامین C هم اضافه کنید. یک عدد گوجه فرنگی بزرگ را رنده کنید یا نصف یک لیمو ترش را به مخلوط اضافه کنید و در قابلمه را ببندید و (۸ دقیقه) اجازه دهید غذای شما جا بیفتد.

نکته

- شما می توانید فلفل دلمه، هویج، کدو و قارچ را از قبل خورد و در یخچال نگهداری کنید.
- سبزیجات را باریک و متوسط خرد و سعی کنید هم اندازه باشند.
- از فلفل دلمه ای در سه رنگ استفاده کنید، زرد، سبز و قرمز.
- در صورت امکان از سیر تازه و پیازچه استفاده کنید.

توصیه هایی برای پدران



مسافرت در طول دوره بارداری

هفته ۲۶ بارداری یک زمان عالی برای یک خوش گذرانی رمانتیک دونفره کوتاه مدت است. با توجه به اینکه حوادث دوران حاملگی غیر قابل پیش بینی است، مسافرت کوتاه مدت معمولاً مشکلی ندارد اما بهتر است از سفرهای طولانی غیر ضروری از هفته ۲۵ به بعد پرهیز کنید. در صورت اجبار به سفرهای طولانی برای پیشگیری از لخته شدن خون در اندام ها هر دو یا سه ساعت توقف کرده و چند قدمی همراه همسر باردارتان راه بروید. بعد از مشورت با پزشک همسرتان به مسافرت بروید. انتظار این را داشته باشید که اکثر چمدان ها را شما حمل کنید (به یاد داشته باشید که همسرتان تقریباً معادلی از این بار را با خود حمل می کند). همچنین چند بطری آب برای او به همراه داشته باشید.

این نکات را در نظر داشته باشید

- بهترین آب آشامیدنی آب شربی است که به مدت یک دقیقه جوشیده باشد. آب بسته بندی از آب شرب نجوشیده بهتر است. بعضی مناطق کشورمان آب آشامیدنی مناسبی ندارند.
- از یخی که از آب نجوشیده تهیه شده مصرف نکنید و از لیوان و ظروفی که با آب نجوشیده شسته شده استفاده نکنید.
- فقط از سبزیجات و میوه های پخته شده و یا پوست کنده شده مصرف کنید و گوشت و ماهی خام یا نیمه پز مصرف نکنید.
- حتی در صورت سلامت کامل، مدارک پزشکی همسرتان را همراه داشته باشید و به تمامی نکات مذکور توجه کنید. قبل از سفر یک چکاپ پزشکی پره ناتال برای همسرتان انجام دهید.



هفته ۲۷

وضعیت جنین



با پایان سه ماهه دوم، فرزندتان حدود ۳۶/۸ سانتی متر طول دارد و وزن کوچولوی تان هم حدود ۹۰۷/۱ گرم شده است (دوبرابر وزن چهار هفته ی قبل). بیشتر بچه های این سن، حتی فرزند شما، هنوز دوست دارند در وضعیت کمی خمیده درون رحم، خودشان را جمع کنند. همان وضعیت جنینی.

بچه صداهای تان را تشخیص می دهد

بچه از الآن می تواند صداهای شما و همسرتان را تشخیص بدهد. پیشرفت شنوایی او همگام با رشد شبکه عصبی به گوش هایش می رسد. اگرچه صداهایی که می شنود به لطف پوشش ورنیکس خامه ماندنی که آنها را می پوشاند، برایش مبهم است. پس، می تواند موقعیت خوبی باشد که برایش قرآن، کتاب و یا حتی آوازهای محلی مورد علاقه تان را بخوانید و همچنین موقعیت خوبی است که حفظ کردن آهنگ ها و لالایی های بچگانه ای که به زودی زود نیاز خواهید داشت، را شروع کنید. باید بارها بخوانید و تکرارشان کنید.



بچه می تواند بچشد و سکسکه می زند

جوانه های چشایی فرزندتان در حال رشد هستند (حقیقتاً، با سرعتی حتی بیشتر از آن مقداری که بیرون از شکم تان خواهد داشت). چیزی را مزه می کنید؟ اگر کمی غذای تند بخورید، فرزندتان قادر به چشیدن مزه متفاوت در مایع آمنیوتیک هست. ولی به یاد داشته باشید که او حدود دو ساعت بعد از شما متوجه مزه ها می شود). بعضی بچه ها به مزه تند با سکسکه جواب می دهند. و گرچه سکسکه ای که شما حس می کنید مثل گرفتگی شکم تان است. یعنی کوچولو سکسکه می کند و باعث می شود عضلات شکم شما بگیرد ممکن است این طور به نظر بیاید که او را اذیت می کند، اما او در امنیت کامل است.

وضعیت بدن شما



وضعیت بدن شما

تورم

دو هفته قبل، شکم تان یک توپ فوتبال بود و حالا در هفته ۲۷ بارداری، رحم تان متورم و بزرگ شده و به سایز یک توپ بسکتبال رسیده. متأسفانه، این تنها چیزی نیست که ورم می کند. در همین حدود از دوران بارداری، تقریباً هر سه نفر از چهار زن باردار، شروع به تجربه ورم ملایمی در بخش های انتهایی بدن شان می کنند، به ویژه پاها، قوزک پاها و دست ها که نامش اِدِم (Edema) (آماس) است.

اِدِم (Edema) (آماس) زمانی رخ می دهد که مایعاتی که در بافت های بدن تان ساخته می شوند (به دلیل افزایش جریان خون و رحم متورم) به سیاهرگ سمت راست بدن تان که خون را از اندام های تحتانی به قلب باز می گرداند، فشار وارد می کنند. در حالی که شاید دوران سختی را سپری کنید، چون کفش به زور، پای تان می رود یا این که مدام مجبورید، انگشترهای تان را در بیاورید و دوباره به دست کنید، به خاطر داشته باشید که پف کردن کاملاً طبیعی و موقتی است ولی اگر به نظر بیش از اندازه می آید، با پزشک تان صحبت کنید، چون می تواند نشانه ای از پره اکلامپسی باشد.

راه هایی برای تسکین ورم ها

برای تسکین این ورم ها، از نشستن یا ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید، بعضی ورزش های مناسب بارداری مثل پیاده روی یا شنا را امتحان کنید (اگر پزشک تان تایید کند). در زمان نشستن و خوابیدن حتماً پاها را در سطحی بالاتر از بدن قرار دهید.

مطمئن باشید که هر روز به میزان کافی مایعات می نوشید

کاهش مایع دریافتی بدن، تورم را کاهش نمی دهد ولی بدن را با آب کافی نگاه داشتن به این مساله کمک می کند. طبق معمول یادآور می شویم، این ورمها یک موقعیت موقت است، و مدتی بعد از زایمان به طور کامل از بین می رود.

شکم جدیدتان

آیا لباسهای راحتی خانه را بیرون می پوشید؟ نگران نباشید: هیچ ماجرای دنباله داری راجع به شکمهای برجسته ی دوران بارداری وجود ندارد.

هر شکم بارداری در یک مقطع زمانی، این گونه می شود. هنوز، ممکن است با برانداز کردن شکم برجسته تان نگران شوید و این سوال به ذهن تان برسد که آیا این ناف هرگز به قشنگی قبل خواهد شد؟ پاسخ: بعد از تولد، شکم و میانه بدن تان به داخل برمی گردد، گرچه ممکن است کمی پهن تر و شل تر از قبل باشد.

نکات بیشتر



۱ عادت داستان خواندن را شروع کنید. موسسه یادگیری زبان در شکم شما فعال می شود و در سه ماهه سوم بچه می تواند صداهایی که به طور منظم می شنود را به خاطر بسپارد. محققان به مادران توصیه می کنند به طور مرتب برای جنین درون شکم شان قرآن و داستان بخوانند.

۲ کمی نور آفتاب بگیرید: شاید قبلا نور خورشید و جذب ویتامین D آنقدر اهمیت نداشت ولی الان شما فقط به ۲۰ دقیقه نور آفتاب روزانه نیاز دارید. حدود ۷۰ درصد از مادران باردار ایرانی که برای تست ویتامین D به کلینیک مراجعه کرده اند، دچار کمبود ویتامین D بوده اند که به دلیل دریافت ناکافی ویتامین D در رژیم غذایی و عدم دریافت نور خورشید است. این ویتامین برای رشد بچه و استحکام استخوانها و تقویت قلب بسیار ضروری است.

۳ با جنین تان صحبت کنید: با صحبت کردن با جنین در واقع به او آموزش می دهید. جنین از هفته ۱۶ می تواند بشنود و در هفته ۲۷ تمامی ارتباطها از گوش به مغز کامل می شود. این گونه اثبات شده است که جنین به لهجه ها و زبان های مختلفی که در دوران جنینی شنیده واکنش می دهد و در خانواده های دوزبانه به هر دو زبان پس از تولد واکنش نشان می دهد.



تغذیه بارداری



حقایق در رابطه با ماهی و بارداری

ماهی خاصیت های زیادی برای مادر و بچه دارد. از جمله موارد زیر:

■ رشد جنین را تقویت می کند: اولین منبع گوشت پروتئین و آمینو اسیدی ضروری است که به ساخت تمامی سلول های جنین کمک می کند از پوست گرفته تا ماهیچه ها، مو و استخوان.

■ برای تکامل مغز بچه بسیار مفید است: به ویژه ماهی های روغنی مثل کیلکا منبع بسیار خوبی از اسید چرب امگا ۳ است که اثبات شده است توانایی مغز بچه را افزایش می دهد. در سه ماهه سوم این موضوع اهمیت بیشتری پیدا می کند چون رشد مغز جنین سریع تر است.

■ حافظه شما را تقویت می کند: در رابطه با افزایش توانایی مغز، دریافت کافی امگا ۳ می تواند به تقویت حافظه کمک کند مخصوصا در زمان بارداری.

■ خلق و خو را بهتر می کند: مصرف مناسب و کافی امگا ۳ و DHA خطر افسردگی طی بارداری و افسردگی پس از زایمان را کاهش می دهد.

■ تقویت کننده قلب است: یک رژیم غنی از ماهی خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد چون باعث کاهش لخته شدن خون و سطح تری گلیسرید (چربی خون) می شود و اگر فشار خون داشته باشید منجر به کاهش آن می شود.

■ خطر زایمان زودرس را ممکن است کاهش دهد: محققان مشاهده کرده اند که در مناطقی که ماهی بیشتری مصرف می کنند، میزان زایمان زودرس کمتر است و برخی مطالعات نیز دریافت کافی امگا ۳ را (از طریق ماهی یا مکمل) با کاهش زایمان زودرس مرتبط دانسته اند.

زنان باردار و شیرده می بایست هر هفته حدود ۲۲۴ تا ۳۳۶ گرم، دو تا سه بار در هفته ماهی مصرف کنند.



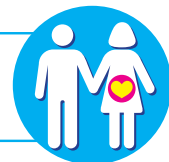


روش سالم و صحیح طبخ ماهی

در دوران بارداری خوراک سوشی ممنوع است - و این در مورد هر غذای خام دیگری نیز صدق می کند چرا که دربرگیرنده باکتری و انگل هایی (مثل لیستریا) هستند که برای جنین خطرناک است. نکاتی درباره تهیه ماهی که کمک می کند کمتر در معرض مواد آلوده باشید:

- ۱ ماهی تازه را از فروشگاه هایی که می دانید ماهی را در شرایط مناسب نگهداری می کنند خرید کنید. اگر نمی خواهید فوراً آن را بپزید، در ظرف دربسته در یخچال نگهداری کنید.
- ۲ از تخته گوشتی جداگانه استفاده کنید، برای ماهی، سبزیجات یا میوه هر کدام جداگانه باشد.
- ۳ بهترین نحوه پخت ماهی، بخار پز کردن و یا پختن آن با سبزیجات است.
- ۴ از سس و ادویه جات یا ترشی استفاده نکنید.
- ۵ درکنار ماهی حتماً از ویتامین C استفاده کنید، مثل لیموترش یا نارنج تازه.

توصیه هایی برای پدران



توصیه هایی برای پدران

انقباض های برکستون هیکس (Braxton Hicks)

همسر شما به چه صورت زایمان خواهد کرد. شاید برای آمدن نوزاد هنوز آماده نباشید. اما بدن همسر شما در حال آماده شدن برای روز بزرگ تولد است. هر دفعه که همسر شما احساس می کند رحمش تنگ و سفت می شود، این مساله برایش یادآور خواهد شد.

انقباض های برکستون هیکس چه هستند؟

این انقباض ها کمی شبیه تمرین لباس پوشیدن هستند: ماهیچه های رحمی به منظور آماده شدن برای انجام کار بزرگی چون زایمان در آینده ی نزدیک، حرکت می کنند و منعطف می شوند. به خاطر داشته باشید تا زمانی که تشخیص این انقباض ها از انقباض واقعی زمان وضع حمل سخت باشد، این انقباض ها به اندازه ی کافی برای بیرون آمدن بچه کارآمد نیستند.

چه چیزی موجب رخ دادن این انقباض ها می شود؟

هورمون های بارداری همسر شما بسیار قوی هستند و به بدن همسر شما (خیلی آرام) پیام هایی می فرستند که فرآیند تولد بچه می بایستی آغاز شود.



چه زمانی این انقباض‌ها آغاز می‌شوند؟

این انقباض‌ها می‌توانند در هر زمانی پس از هفته ۲۰ بارداری آغاز شوند (اگر چه که در هفته‌های پس از ۲۰ قابل توجه‌تر هستند) و در خلال هفته ۳۲ به بالاترین حد خود می‌رسند تا این که وضع حمل اصلی شروع شود.

این انقباض‌ها چگونه توسط مادر احساس می‌شوند؟

انقباض‌های براکستون هیکس با یک تنگ و سفت شدن بی‌درد در بالای ماهیچه‌های رحمی آغاز می‌شوند و به سمت پایین گسترش می‌یابند. وقتی که به زمان تخمینی وضع حمل نزدیک می‌شوید، این فعل و انفعالات پرتکرارتر و شدیدتر می‌شوند.

مقایسه نشانه‌های براکستون هیکس با نشانه‌های انقباض‌های اصلی زایمان

انقباض‌های براکستون هیکس غیرعادی و کم تکرار هستند. آنها معمولاً حدود ۱۵ تا ۳۰ ثانیه طول می‌کشند و این انقباض‌ها وقتی که همسر شما حالت خود را تغییر دهد، فروکش می‌کنند. انقباض‌های اصلی زایمان حالتی معمول و قوی‌تر و طولانی‌تر دارند و در نزدیکی زمان وضع حمل با فاصله کمتری از هم رخ می‌دهند. هر کدام از آنها معمولاً بین ۳۰ تا ۷۰ ثانیه طول می‌کشند و با تغییر حالت فرد تسهیل نمی‌شوند و فروکش نمی‌کنند.

چه زمانی باید به مراکز درمانی مراجعه کنیم

اگر انقباض‌ها در شدت و تکرار بسیار زیادند، ممکن است که این زایمان اصلی باشد. بنابراین به دکتر سریعاً اطلاع دهید. اگر که همسر شما درد زیاد و یا هرگونه ترشح واژینال (رحمی) غیرعادی دارد همواره با دکتر در ارتباط باشید.

کاری که شما می‌توانید در مورد این انقباض‌ها انجام دهید

همسر شما باید به اندازه‌ی کافی مایعات بنوشد. حتی کمی از دست رفتن آب از بدن می‌تواند موجب این انقباض‌ها شود. به او کمک کنید که حالت خود را در هنگام یک انقباض دردناک تغییر دهد و اگر نشسته است، بایستد (و بالعکس).